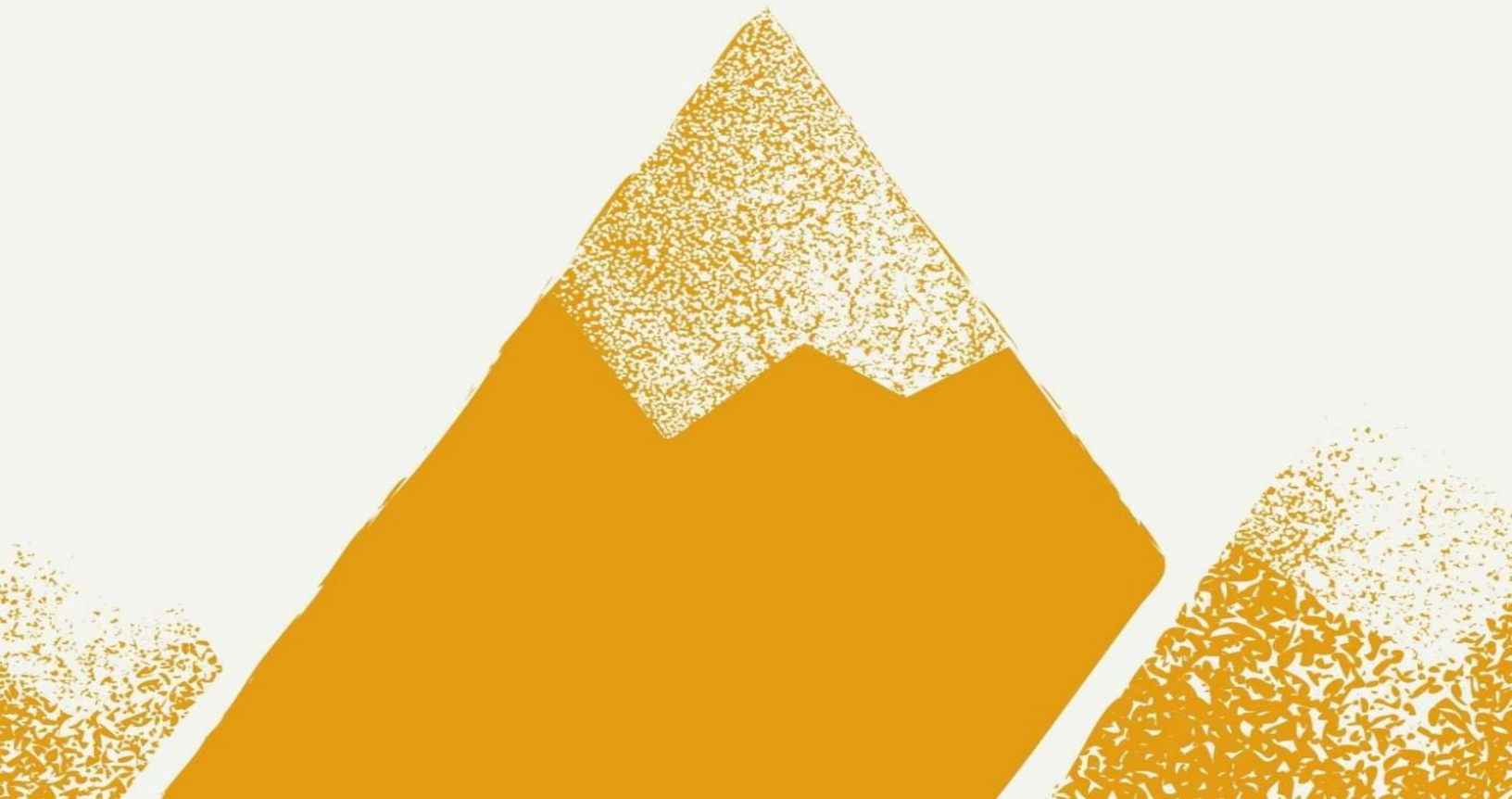
Moris Polanco

DOMINE SUS EMOCIONES PARA SER FELIZ



Domine sus emociones para ser feliz

Moris Polanco

Domine sus emociones para ser feliz

Editorial ARJÉ

Publicado por primera vez por Editorial Arjé, 2021

© 2021 por Moris Polanco

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, almacenarse o transmitirse de ninguna forma ni por ningún medio, electrónico, mecánico, de fotocopias, grabación, escaneo o de otro modo sin el permiso por escrito del editor. Es ilegal copiar este libro, publicarlo en un sitio web o distribuirlo por cualquier otro medio sin permiso.

ISBN de la primera edición: **978-1-7369108-3-2**

A mi esposa Yohana y David o Séfora,
por quienes vivo.

A Miguel Foronda y Camilo Bello,
amigos con quienes pude siempre contar.

“Vana es la palabra del filósofo que no cura los sufrimientos del hombre”

—Epicuro

Contenido

Prefacio

Primera parte: Las Emociones

Capítulo 1 Un mundo de emociones

Capítulo 2 Inteligencia emocional

Capítulo 3 El hombre en busca de sentido

Capítulo 4 Emociones destructivas y cómo vencerlas

Capítulo 5 Dominio propio para hacer felices a los demás

Segunda parte: filosofías de salvación

Capítulo 6 ¿Qué pueden enseñarnos los antiguos filósofos?

Capítulo 7 El hombre de juicio, según Gracián

Conclusión

Prefacio

Miguel había sido un buen estudiante en el instituto, pero cuando llegó a la universidad sus notas empezaron a bajar. Intentó no dejarse abatir por ello, y pensar en volver a casa con el rabo entre las piernas era lo peor que podía pasar. Pero entonces llegaron los primeros exámenes parciales, y los resultados no fueron los que Miguel esperaba. Le costó mucho más esfuerzo del que esperaba mantenerse a flote en la escuela, pero lo consiguió… hasta que llegó la siguiente ronda de exámenes parciales. Esta vez, todos los esfuerzos de Miguel parecían ser inútiles: una vez más, sus notas no eran ni de lejos lo que solían ser antes de que la vida universitaria se pusiera en marcha.

Miguel empezó a perder la esperanza. No solo parecía haber perdido el contacto con su antiguo yo, sino que además no tenía ni idea de cómo empezar a retomar el camino. Había demasiadas cosas nuevas que requerían su atención: las clases, el estudio para los exámenes parciales y finales, las actividades extracurriculares… ¿Cómo iba a compaginar todo? ¿Y qué hay de las emociones? ¿Por qué la vida tenía que ser siempre tan difícil?

A primera vista, el caso de Miguel puede parecer un poco extremo o incluso un poco melodramático. Pero cualquiera que haya intentado —al menos una vez— volver a empezar después de tocar fondo le dirá que no es tan fácil como parece. De hecho, algunas personas pasan toda su vida sintiendo que flotan sin rumbo, sin saber qué hacer ni a dónde ir.

El propósito de este libro no es señalar la ironía de la situación de Miguel (aunque hay que reconocerlo) ni pretende servir de material de autoayuda para quienes luchan con sus emociones; más bien,

pretende servir de recordatorio de lo que los antiguos filósofos de nuestra tradición aprendieron sobre las emociones y cómo las dominarlas.

Sin embargo, antes de empezar, permítanme señalar que no tocaré algunos temas importantes relacionados con las personas que sufren trastornos psíquicos. La razón es sencilla: en primer lugar, este libro acabaría siendo demasiado largo si lo hiciera; en segundo lugar, no soy un experto en la materia. Soy filósofo, no psiquiatra ni psicólogo.

Este es un libro sobre las emociones y su relación con la felicidad. Decía Sócrates que la pregunta sobre cómo debemos vivir debería interesar a cualquiera que tuviera, al menos, dos dedos de frente. Está en juego nuestra felicidad. Y precisamente la tesis de este libro es que la respuesta a la pregunta de Sócrates es: dominando nuestras emociones. “Dominar” viene del latín *dominor,* que tiene la misma raíz que *domino*, señor. Dominar nuestras pasiones significa, por tanto, ser señor de estas.

No todos piensan de esta forma. El filósofo escocés David Hume (1711-1776), por ejemplo, creía que la razón era, y debía ser, esclava de las pasiones. Decía esto, probablemente, para señalar que lo que en definitiva nos importa es sentirnos bien, y que existe una estrecha relación entre cómo nos sentimos y la felicidad. Ahora bien, “sentirnos bien” es algo propio de cada uno, subjetivo. Pero, paradójicamente, sucede que quien domina sus pasiones se siente mejor, *ceteris paribus*, que quien se deja dominar por ellas. Por otra parte, no toda sensación de bienestar es equivalente a la felicidad (ese es, precisamente, el error de quienes se embriagan o consumen drogas) y tampoco puede negarse que se puede ser feliz en medio del sufrimiento…

¿Cómo resolver estas paradojas? Responderían los escolásticos: “distinguiendo”. Distingamos entre la vertiente objetiva y la vertiente subjetiva de la felicidad. ¿Se puede sentir uno feliz, aunque objetivamente hablando no tenga muchos motivos para ello? Por supuesto que sí, se puede uno sentir feliz, aunque objetivamente hablando lleve una vida miserable. Pero también puede suceder lo

contrario: que una persona que, según nuestro criterio, tiene razones más que suficientes para ser feliz, no se sienta feliz.

En todo caso, algo parece claro y distinto: que quien no domina sus pasiones se ve arrastrado por ellas hacia una vida desgraciada, mientras que quien aprende a dominar sus pasiones no solo tiene muchas probabilidades de triunfar en la vida y de lograr sus metas, sino que se sentirá mejor. Pero el dominio de las pasiones es un arte difícil y no se logra de la noche a la mañana. Eso lo sabían muy bien los filósofos antiguos. El arte de ser feliz es el arte de dominar nuestras pasiones.

Y si algo llegaron a comprender muy bien los antiguos filósofos es que ese dominio de nuestras pasiones no puede ser despótico, sino que debe ser político. Es decir: no se logra nada mediante la lucha a brazo partido por dominarnos; es más, puede que nos enfermemos, psíquicamente hablando. Siempre tendremos que “negociar” con nuestras pasiones: concedemos algo, pero no todo. O tal vez todo, pero más adelante.

Debemos tratar de conocernos a nosotros mismos (Sócrates) y distinguir entre lo que depende de nosotros de lo que no (Epicteto). Y también conviene advertir que hay un camino seguro para no alcanzar la felicidad, y es proponerse ser feliz. No. El camino más seguro para ser feliz es el del olvido de uno mismo y la generosidad. La felicidad se consigue únicamente por una vía indirecta, como efecto no buscado de una vida dedicada al servicio de los demás.

> Una pareja de ancianos llevaba muchos años de ir a los toros cada temporada. Hasta que un día, la mujer se atrevió a decir a su marido: “Oye, que esta vez no tengo muchos deseos de ir a los toros”, a lo que el anciano respondió: “Pues mira, qué bien, porque quería decirte lo mismo. A mí no me gustan los toros; yo iba porque a ti te gustaban”, a lo que ella replica: “¡pues yo iba porque creía que a ti te gustaban!”

La felicidad de uno era ver la felicidad del otro. Y así vivieron muchos años, dulcemente engañados. Quizá porque tenían en mente lo que se cuenta que era la fórmula ancestral del pacto

matrimonial entre los antiguos latinos: “Ubi tu Caia ego Caio”, es decir: “Donde estés tú, allí estaré yo”. Porque tu felicidad es mi felicidad. Como decía un profesor mío de la secundaria, citando a Lope de Vega: “esto es amor; quien lo probó, lo sabe”.

Me decidí a escribir este libro el día en el que me enteré cuánta interés despiertan los libros sobre el autoconocimiento y las emociones. Son muchos los hombres y las mujeres que buscan comprender sus emociones. Sin saber lo que dicen los expertos de hoy, pensé que los filósofos antiguos, con quienes estoy más familiarizado, tendrían bastante que decir sobre el tema de las emociones. Y, así, me puse a repasar a los estoicos, a Séneca, a Marco Aurelio… De hecho, así me vino la idea de esta serie, “Sabiduría clásica para nuestro tiempo”.

Aunque las enseñanzas de los filósofos están presentes casi en todo lugar, al revisar este libro decidí dividir los capítulos en dos partes: la de generalidades, conceptos y observaciones, y propiamente la que hace referencia a las enseñanzas de los filósofos sobre este tema.

Agradezco a los colegas que se han tomado la molestia de leer este manuscrito, especialmente a Miguel Foronda. A inicios de 2021, con Miguel conversábamos todos los jueves a media mañana, en un rincón de la Universidad Francisco Marroquín, fumando un habano. Era nuestro “club del puro”, en el que hablábamos de lo que se nos ocurría: de Nietzsche y Dostoievski, de la situación de la iglesia, de la última película de Scorsese, de las inquietudes de nuestros alumnos, etc. A la memoria de ese “club” dedico este libro.

Primera parte: Las Emociones

Capítulo 1

Un mundo de emociones

¿Qué son las emociones?

El término “emoción” proviene del latín “motio, -nis”, que significa “mover”. Esto sugiere que las emociones son inestables y que, por lo tanto, no podemos basarnos en ellas para tomar decisiones, así como no se construye una casa sobre arena. Nuestros antepasados lo sabían bien y su filosofía se basaba en el pensamiento lógico y no en las reacciones emocionales. Veían todas las cosas en términos de moderación, no de exceso. Todo debía tomarse con equilibrio y razón; si no, creían que conduciría al caos y la destrucción.

Todos experimentamos emociones, y todos tenemos una variedad de ellas. Las emociones no son buenas ni malas, simplemente existen y tenemos que lidiar con ellas. Es importante no permitir que nuestras emociones nos controlen, y no dejar que nos roben la felicidad.

Siempre me han dicho que las emociones están directamente relacionadas con la felicidad. Lo he experimentado en mi vida, pero también lo he visto en otros. He visto a personas tan felices que lloran. He visto a personas saltar de alegría. Y también he visto personas tan deprimidas que no quieren vivir más y nada les importa.

La felicidad es un concepto complicado que se mide por muchos factores, pero una cosa es segura: **las emociones son el termómetro de la felicidad**. Algunas personas son felices porque están contentas con sus vidas, mientras que otras lo son porque están satisfechas con sus carreras. Algunas personas son felices porque han encontrado a la “única” persona con la que quieren pasar el resto de su vida, mientras que otros son felices porque han encontrado un nuevo y maravilloso pasatiempo. Algunas personas son felices porque tienen una cuenta bancaria saneada, mientras que otras son felices porque tienen una imagen saludable de sí mismas. Algunas personas son felices simplemente porque… ¡son felices!

La felicidad es un tema complejo y no es posible reducirla a una sola cosa. Hay muchos factores diferentes que contribuyen a que una persona sea feliz. Es importante ser capaz de identificarlas y saber cómo manejarlas. Aunque hemos dicho que las emociones no son intrínsecamente malas, existen algunas que sí conviene evitar o controlar, por sus efectos. Tomemos el caso de la ira. A veces conviene estar airados, existe una justa ira —como la que sentimos cuando vemos cometer una injusticia—, pero no debemos "dejarnos llevar" por la ira. En este sentido, podemos hablar de "emociones negativas", en oposición a las placenteras.

Entonces, ¿qué son las emociones negativas? Básicamente son todas las desagradables. Como el miedo, la preocupación, la ansiedad, la culpa, la vergüenza, la ira, la amargura, los celos, la envidia, la depresión, etc. Cuando estas emociones se apoderan de tu vida, empiezan a drenar tu energía y a disminuir tu resistencia a la enfermedad. Te hacen hipersensible al dolor y hacen que tu sistema inmunitario se deteriore. Además, obstruyen tu mente y agotan tu cuerpo. Te impiden comer bien y descansar lo suficiente. Te impiden tomar buenas decisiones y tienen un efecto adverso en tu vida sexual. Te hacen reaccionar de forma exagerada ante las situaciones en lugar de evaluarlas con calma y racionalmente. Te hacen preocuparte por cosas que ni siquiera son relevantes en tu vida.

Por ejemplo, cuando estás enfadado tu corazón se acelera, tus manos se calientan y sudan, tu visión se vuelve borrosa y tu cara se pone roja. Todas estas reacciones son involuntarias, y el cuerpo intenta protegerte haciendo que reacciones de una manera que te saque la emoción desagradable lo más rápido posible. En otras palabras, está haciendo lo que puede para mantenerte vivo. Sin embargo, cuando permites que estas emociones negativas se desborden en tu cuerpo y cerebro, te causan daño. También son la causa de muchas enfermedades.

A modo de ejemplo, el miedo provoca ataques al corazón y derrames cerebrales. La preocupación provoca úlceras y cáncer de colon. La ansiedad provoca asma y migrañas. La culpa provoca hipertensión y úlceras. Por otro lado, las emociones positivas tienen

un efecto positivo en la salud. Te hacen parecer más joven y sentirte con más energía. Te hacen más propenso a hacer ejercicio, comer bien, estar en forma, estudiar, hacer amigos, tener una vida sexual sana y ser más optimista. Te hacen vivir más tiempo.

Pero no es necesario ser feliz todo el tiempo. De hecho, la mayoría de las personas no son ni siquiera ligeramente felices la mayor parte del tiempo. Lo que sí tienes que hacer es aprender a gestionar tus emociones para que no te causen daño a ti o a los que te rodean. La mala noticia es que la mayoría de la gente no sabe cómo hacerlo.

Sin duda, la habilidad más importante que vas a aprender es la de gestionar adecuadamente tus emociones. Cuando estés enfadado, no le digas a la persona que te ha molestado que eres “sólo un ser humano” y que, por tanto, “tienes derecho a enfadarte”. Nadie tiene “derecho” a enfadarse. Todo el mundo tiene derecho a ser feliz. Si quieres hacer feliz a alguien (o a algo), la mejor manera de hacerlo es simplemente no permitir que se deprima, se angustie o sienta envidia.

Emociones, pasiones y sentimientos

Podemos distinguir entre las emociones, los sentimientos y las pasiones.

Las emociones difieren de los sentimientos en que estos son una valoración de la situación. Esto es lo que las diferencia de las emociones, que se basan en una valoración. Los sentimientos son emociones que se basan en un estado del cuerpo. También se diferencian de las pasiones en que éstas suelen ser más intensas que las emociones. Una pasión es cuando el deseo de algo se vuelve tan fuerte que tiene el poder de cambiar tu vida. Una pasión puede basarse en algo que amamos, como una familia, o en algo que es importante para nosotros. Podemos tener muchas pasiones en nuestra vida. No hay nada malo en tener muchas pasiones, siempre y cuando vivamos cada una de ellas lo mejor posible.

Por el contrario, si no tenemos pasión en la vida, no tenemos ningún propósito, y podemos sentirnos vacíos o incluso deprimidos. No hay una forma correcta o incorrecta de vivir nuestras pasiones, siempre que intentemos que sean lo más importantes posible en nuestra vida. También sabemos que las emociones son una combinación de cambios fisiológicos y valoración cognitiva. Las emociones no duran mucho tiempo. Cuando experimentamos una emoción, suele pasar en unos instantes y luego volvemos a nuestro estado normal. Esto se llama contagio emocional. Esto significa que las personas pueden afectarse mutuamente con sus emociones. Por ejemplo, si una persona está enfadada y la otra ve su enfado, puede sentirlo y responder de la misma manera.

Las emociones también son contagiosas cuando son negativas, y las personas pueden provocarse mutuamente una depresión. La próxima vez que veas a alguien experimentando una emoción, fíjate en cómo actúa. ¿Ves algún signo de cambio físico? ¿Actúa de forma agresiva o tímida? ¿Sonríe o frunce el ceño? ¿Se ríe o llora? ¿Parece estar tranquilo o enfadado? Fíjate en las palabras que utilizan para describir la emoción. ¿Expresan sus sentimientos de forma adecuada, o dicen demasiado?

Por la misma razón, cuando sientes una emoción, ¿tienes una expresión facial específica? La cara es muy expresiva. Las personas utilizan diferentes músculos para crear diversas expresiones, y comunican mucha información con solo unas pocas expresiones. Es una buena idea saber qué significan tus expresiones faciales. Por ejemplo, si estás enfadado, puedes mirar tus dedos para ver si están apretados o relajados. Si tienes la mano apretada, puede que estés enfadado. Lo mismo ocurre con la ira, la tristeza, el miedo, el asco y la alegría. La ira se manifiesta apretando los puños, los dientes, las cejas, la mandíbula y las fosas nasales. La tristeza tiene el efecto contrario. Cuando alguien está triste, suele tener los ojos abiertos y húmedos, lágrimas en los ojos y los labios suelen estar retraídos formando una línea apretada. El miedo se expresa con puños y hombros apretados y una expresión de terror en el rostro.

Por el contrario, una cara feliz parece sonreír, las mejillas están relajadas y los ojos brillan. Se podría pensar que la felicidad es contagiosa. Parece que lo es. Pero la gente tiende a actuar de forma más alegre cuando está cerca de alguien que es feliz. Cuando alguien siente alegría, puede sentirse mareado, aturdido o como si volara. La felicidad hace que uno actúe de forma exagerada. De hecho, es posible enfermar por un exceso de felicidad. Las personas que se sienten demasiado felices se llaman eufóricas. No sabemos por qué nos ponemos eufóricos, pero algunos expertos creen que es porque el cerebro libera endorfinas cuando estamos contentos. Las endorfinas son sustancias químicas que nos hacen sentir bien.Sabemos que nuestras emociones influyen en nuestro comportamiento. La forma en que nos sentimos influye en nuestras decisiones y acciones. Afecta a lo que decimos y a cómo reaccionamos.

Podemos utilizar las expresiones faciales como herramienta para comunicarnos con otras personas, para mostrar lo que sentimos sobre las cosas y para ganarnos su respeto. Si quieres parecer más profesional, considera la posibilidad de sonreír, y quizás añadir un toque de tristeza a tus ojos. Cuando te sientas feliz, añade un toque de miedo a tu expresión. Por ejemplo, se ha demostrado que si las personas miran imágenes de caras temerosas, se asustan. Además,

si las personas miran caras tristes, se sienten tristes. Por el contrario, las caras sonrientes les hacen sentirse felices. Si quieres cambiar la forma en que te ven los demás, sonreír te ayudará a conseguir este objetivo. Parece tener un efecto muy poderoso en la gente.

Para concluir, somos lo que pretendemos ser, por lo que es importante actuar de manera que los demás nos vean como el tipo de persona que queremos ser.

Cerebro y corazón

Se dice que hay personas más cerebrales y otras más sentimentales. Que las mujeres generalmente van por donde el corazón las lleva, mientras que los hombres creen que saben a dónde van. En realidad, todas las personas somos una mezcla de sentimientos y razones.

Nadie es tan racional que no se deje influir en parte por sus sentimientos o pasiones. Los sentimientos colorean la realidad para nosotros y, además, nos presentan las razones que luego elegimos para pronunciar nuestros juicios. De entre las mil razones que tenemos para elegir una película ese domingo por la tarde, ¿por qué elegimos una comedia en lugar de un thriller o una de acción? No es, precisamente, una decisión "matemática", pero es un juicio, formado por premisas, que, a su vez, están teñidas por los sentimientos.

En realidad, es difícil saber hasta qué punto nuestros intereses condicionan nuestras razones, o hasta qué punto nuestras razones influyen en nuestros intereses. William James, filósofo pragmatista, decía que "el rastro de la serpiente humana está por todas partes", señalando con ello que no existen las interpretaciones libres de intereses.

Además, esto significa que, para cada persona, los intereses y la razón pueden considerarse dos aspectos complementarios. Además de su componente emocional, la razón tiene uno intelectual. Éste es necesario para comprender y juzgar las cosas desde fuera de nosotros mismos. Para ser racionales, necesitamos comparar las cosas y las personas con otras. No vivimos en el vacío y no podemos juzgar algo solo desde nuestra propia perspectiva. Es fácil decir que los anunciantes manipulan al público, pero es más difícil averiguar si su objetivo es promover cosas buenas o malas. Sin embargo, creo que la influencia de la publicidad es positiva, al menos en ciertos casos. Promueve valores que deben ser respetados, como la honestidad, la veracidad, el respeto al ambiente e incluso a uno mismo.

Los anunciantes no son personas inmorales. Son seres humanos como nosotros y, como nosotros, también tienen sus limitaciones y prejuicios, que, sin embargo, no siempre son los mismos que los nuestros. La publicidad, como sabemos, consta de dos componentes: el producto (el bien o servicio) y el anuncio. El producto, por sí solo, no vende nada. Para vender un producto, hay que anunciarlo. En la publicidad, lo que se pretende es hacer creer a la gente que el producto es bueno. Un buen publicista debe saber qué quiere comunicar y cómo presentar su producto de la mejor manera posible. Para vender algo, hay que hacer creer a la gente que el producto es más útil, más divertido, de mejor calidad o más barato que sus competidores. Pero para la condición sine qua non para ello es que el vendedor crea de todo corazón que su producto es más útil, más divertido, de mejor calidad o más barato que sus competidores.

Cerebro y corazón van, o deben ir, de la mano. Solo con razones no se va a ninguna parte. Las razones no mueven; mueve el corazón. Pero el corazón es ciego. Es un poco arriesgado ir siempre "donde el corazón te lleve"; el corazón es traicionero, no mide consecuencias, no paga los platos rotos. ¡Cuántas tragedias ocurren en la vida por hacerle caso al corazón! Es cierto que los sentimientos, el corazón, es importante, pero también lo es la sensatez (¿recuerda a Jane Austen?)

Dado que el mundo está lleno de maldad e injusticia, debemos ser cautelosos con las emociones. No hay que dejar que controlen la cabeza. La primera pregunta que debes hacerte cuando tengas ganas de hacer algo inmoral es: "¿Es esto lo que quiero hacer?" Si es así, hazlo. La segunda pregunta es: "¿Me perjudicará? ¿Me hará feliz? ¿Me hará sufrir?". Si la respuesta es afirmativa, no lo hagas. Si desoímos los juicios de nuestra conciencia, esta llegará a deformarse, y terminaremos intentando justificar nuestra mala conducta, hasta creernos nuestras propias mentiras; en cambio, si, a pesar de nuestras caídas, rectificamos el rumbo, nos enmendamos y volvemos a comenzar, terminaremos bien nuestras vidas. El saldo será positivo, seremos acogidos por la misericordia.

Capítulo 2

Inteligencia emocional

“Inteligencia emocional” es la capacidad de reconocer los sentimientos y emociones propios y ajenos y de utilizar esta información para guiar su pensamiento y comportamiento. A veces se denomina “CE” (coeficiente emocional). Las personas con un alto coeficiente emocional son capaces de responder adecuadamente a sus propios sentimientos y emociones y a los de los demás. Entienden que la vida es algo más que lógica y que los sentimientos tienen una gran influencia en nuestras acciones. No intentan suprimir o ignorar sus propios sentimientos ni los de los demás. También suelen tomar decisiones más sanas y mejores que las personas con un coeficiente emocional más bajo. Las personas con una inteligencia emocional extremadamente baja no pueden ni siquiera identificar sus propios sentimientos y emociones. Toman muchas decisiones ilógicas y, a menudo, crean mucho sufrimiento innecesario para ellos mismos y para los demás.

La inteligencia emocional es una combinación de otros dos tipos de inteligencia identificados por Gardner: la interpersonal y la intrapersonal. La inteligencia interpersonal permite a un individuo percibir directamente los sentimientos, las emociones y las necesidades de los demás. La inteligencia intrapersonal se refiere a la capacidad de reconocer esos mismos sentimientos en uno mismo. Los que tienen una alta inteligencia emocional también tienen inteligencia interpersonal e inteligencia intrapersonal alta.

Evaluar si un niño o un adulto tiene un alto nivel de inteligencia emocional no es fácil porque, como escribe Daniel Goleman, autor

del libro que ha popularizado la inteligencia emocional, “exige una nueva cualificación para los psicólogos y educadores”.

Para evaluar el coeficiente intelectual se han diseñado tests que miden habilidades clásicas como la inteligencia verbal y la lógica. Sin embargo, las emociones son difíciles de evaluar porque son subjetivas e ilegibles.

Cualidades que ayudan a tener inteligencia emocional:

- Aprender a percibir y a nombrar las propias emociones
- Aceptar los sentimientos propios, aunque estén asociados a miedo o vergüenza
- Reconocer las emociones en los demás
- Ser capaz de identificar los estados emocionales no deseados, como la furia o el miedo
- Aumentar y mantener la propia capacidad de inteligencia emocional
- Ser capaz de nombrar y reconocer las emociones en los demás
- Alcanzar inteligencia interpersonal alta, inteligencia intrapersonal elevada e inteligencia lógica media.

Goleman cree que la inteligencia emocional de un individuo se debe a la mezcla de dos factores: inteligencia emocional innata e inteligencia emocional adquirida. La inteligencia emocional innata es hereditaria, pero cada individuo puede desarrollar inteligencia emocional a través de su entorno. Las experiencias positivas, como el juego con los sentimientos o la capacidad para identificar las emociones, pueden mejorar inteligencia emocional innata. El aprendizaje y la inteligencia emocional adquirida, por otro lado, están relacionadas con la inteligencia afectiva que puede ser inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal. Un individuo igualmente inteligente puede tener inteligencia emocional alta, baja o media dependiendo de la inteligencia intrapersonal y la inteligencia interpersonal que posea.

“Las inteligencias múltiples de Gardner y la inteligencia emocional van por caminos paralelos. Cuanto mayor sea nuestro coeficiente inteligente en inteligencia emocional, más inteligentes seremos”, escribe Goleman.

En resumen, la inteligencia emocional es una capacidad que fortalece y mejora otros tipos de inteligencias.

Inteligencia emocional y felicidad

Pero… ¿es que las personas más inteligentes son más felices?

A la mayoría de nosotros nos han dicho en algún momento que la inteligencia es la clave para una vida feliz. Pero, ¿es esto realmente cierto?

Además de la investigación de Goleman, también hay muchas pruebas de que las personas inteligentes no son necesariamente felices. Un estudio a gran escala de la felicidad encontró que la relación entre el coeficiente intelectual y la felicidad era débil. Otro estudio encontró que la correlación entre el coeficiente intelectual y la felicidad era solo de 0.14, lo que sugiere que no existe una relación sólida entre la inteligencia y la felicidad.

Además, un metaanálisis que incluía 65 estudios descubrió que la correlación media entre el coeficiente intelectual y la satisfacción general con la vida era solo de 0.06 (ligeramente por debajo del nivel de significación). Aunque esta investigación sugiere que no hay una relación directa entre la inteligencia y la felicidad, no significa que las personas más inteligentes no estén generalmente más satisfechas con sus vidas. Al fin y al cabo, las personas inteligentes pueden tomar mejores decisiones, resolver problemas de forma más eficaz, hacer más cosas y alcanzar sus objetivos.

De hecho, Goleman señala que las personas inteligentes suelen alcanzar grandes logros porque son capaces de concentrarse en una sola cosa a la vez. Sin embargo, esas mismas personas pueden tener problemas de estrés o agobio porque no son capaces de dejar de lado las influencias negativas. Goleman también describe cómo la inteligencia emocional nos ayuda a establecer relaciones significativas. En resumen, la inteligencia emocional es un ingrediente clave para una vida feliz y satisfactoria. Nos permite desenvolvernos con eficacia en las situaciones interpersonales, comprender nuestras propias emociones y las de los demás, y tomar decisiones inteligentes basadas en esa información.

Entonces, ¿cómo se desarrolla la inteligencia emocional?¿Cuáles son las mejores formas de mejorar la inteligencia emocional?

Conocerse a sí mismo es el primer paso para mejorar la inteligencia emocional. ¿Cómo saber si eres inteligente emocionalmente si no sabes lo que es? Goleman sugiere una combinación de autoobservación y observación de los demás como la mejor manera de aumentar la inteligencia emocional. ¿Cómo puedo mejorar esto? ¿Cuáles son algunas de las emociones por las que suelo tener problemas? ¿Qué puedo hacer para gestionar mejor mis emociones? Cuanto más reflexiones sobre estas preguntas, mejor reconocerás y comprenderás tus propias emociones. El objetivo suele ser aparentar que uno es feliz, a pesar de no sentirse así en realidad. Los ejemplos de trabajo emocional incluyen fingir interés en algo que no te importa, sonreír cuando estás realmente molesto y ser excesivamente amable con alguien que realmente no te gusta.

Sin duda, el trabajo emocional es agotador. Sin embargo, cuanta más energía se pone en algo, más se obtiene. A medida que inviertes más esfuerzo en fingir que eres feliz, empiezas a sentirte más feliz. Como ya no estás fingiendo, empiezas a sentirte más feliz. Este es un ejemplo clásico de “efecto final”, un fenómeno psicológico en el que tus sentimientos se basan en tu comportamiento. Por desgracia, esto significa que nunca alcanzarás un estado de verdadera felicidad a menos que cambies tu comportamiento. Otra posibilidad es aceptar que algunas cosas están fuera de tu control. Si te molesta un atasco o el trato injusto de tu jefe, no puedes hacer nada al respecto.

Por último, prueba la respiración profunda o la relajación progresiva para reducir el estrés. Esto puede ayudarle a ser más consciente de sus emociones para poder responder en lugar de reaccionar.

Aparte de todo esto, está lo que llamo el argumento ético. Este argumento está ilustrado en la historia del buen brahmín, de Voltaire. He aquí su historia:

> “En el curso de mis viajes tropecé con un viejo brahmín, hombre de muy buen juicio, lleno de ingenio y muy sabio; además, era rico, y por lo tanto su juicio era aún

mejor; pues, al no carecer de nada, no tenía necesidad de engañar a nadie. Su familia estaba muy bien gobernada por tres hermosas mujeres que se esforzaban por complacerlo; y cuando no se distraía con mujeres, se ocupaba de filosofar.

Cerca de su casa, que era bella, bien adornada y rodeada de jardines encantadores, vivía una vieja india beata, imbécil y bastante pobre.

Cierto día el brahmín me dijo:

—Quisiera no haber nacido.

Le pregunté por qué. Me respondió:

—Hace cuarenta años que estudio, y son cuarenta años perdidos; enseño a los demás y yo lo ignoro todo: esta situación hace que mi alma se sienta tan humillada y asqueada que la vida me resulta insoportable. He nacido, vivo en el tiempo y no sé lo que es el tiempo; me encuentro en un punto entre dos eternidades, como dicen nuestros sabios, y no tengo ni la menor idea de la eternidad. Estoy compuesto de materia; pienso, y jamás he podido llegar a saber lo que produce el pensamiento; ignoro si mi entendimiento es en mí una simple facultad, como la de andar o la de digerir, y si pienso con mi cabeza como cojo las cosas con mis manos. No solamente me es desconocido el principio de mi pensamiento, sino que incluso el principio de mis movimientos me es igualmente ignorado: no sé por qué existo. Sin embargo, todos los días me hacen preguntas acerca de todos esos mundos; y hay que responderlas; no tengo nada interesante que decir; hablo mucho, y después de haber hablado me quedo confuso y avergonzado de mí mismo.

Lo peor es cuando me preguntan si Brahma fue producido por Visnú o si los dos son eternos. Dios es testigo de que no sé ni una palabra de todo eso, y bien que se ve por mis respuestas. ‘¡Ah, reverendo padre!

(me dicen), explícanos cómo el mal inunda toda la tierra.' Mi ignorancia es igual a la de los que me formulan esta pregunta; a veces les digo que en el mundo todo va del mejor modo posible; pero los que se han arruinado o han sido mutilados en la guerra no me creen, y yo tampoco me lo creo; me retiro a mi casa abrumado por mi curiosidad y mi ignorancia. Leo nuestros antiguos libros y ellos espesan todavía más mis tinieblas. Hablo con mis compañeros: los unos me responden que hay que gozar de la vida y burlarse de los hombres; los otros creen saber algo y se pierden en ideas extravagantes; todo aumenta el sentimiento doloroso que experimento. A veces estoy a punto de caer en la desesperación cuando pienso que, después de tanto estudiar, no sé ni de dónde vengo, ni lo que soy, ni adónde iré, ni lo que será de mí.

El estado de este buen hombre me causó verdadera pena: nadie era más razonable ni más sincero que él. Comprendí que cuantos más conocimientos tenía en su cabeza y más sensibilidad en su corazón, más desgraciado era.

Aquel mismo día vi a la vieja que vivía cerca de su casa; le pregunté si alguna vez se había sentido afligida por no saber cómo estaba hecha su alma. Ella ni siquiera comprendió mi pregunta: en toda su vida nunca había reflexionado ni un momento acerca de una sola de las cuestiones que torturaban al brahmín; creía con toda su alma en las metamorfosis de Visnú, y con tal de poder tener de vez en cuando agua del Ganges para lavarse, se consideraba la más feliz de las mujeres.

Impresionado por la dicha de aquella pobre mujer, volví a visitar a mi filósofo y le dije:

—¿No le avergüenza ser desgraciado cuando a su puerta hay una vieja autómata que no piensa en nada y que vive contenta?

—Tiene usted razón —me respondió—; cien veces me tengo dicho que yo sería feliz si fuese tan necio como mi vecina; sin embargo, no quisiera semejante felicidad.

Esta respuesta de mi brahmín me produjo mayor impresión que todo lo demás; me examiné a mí mismo y vi que, en efecto, no quisiera ser feliz a condición de ser imbécil.

Propuse el dilema a unos filósofos, que fueron de mi misma opinión.

Y no obstante —decía yo—, hay una escandalosa contradicción en esta manera de pensar; porque, al fin y al cabo, ¿de qué se trata? De ser feliz. ¿Qué importa tener talento o ser necio? Todavía hay más: los que están satisfechos de cómo son, están muy seguros de estar satisfechos; los que razonan, no están tan seguros de razonar bien. Está, pues, bien claro —decía yo— que habría que aspirar a no tener sentido común, por poco que este sentido común contribuya a nuestra infelicidad. Todo el mundo fue de mi parecer, y sin embargo no encontré a nadie que quisiera aceptar el trato de convertirse en imbécil para vivir contento. De lo cual deduje que, aunque apreciamos mucho la felicidad, aún apreciamos más la razón.

Pero, después de haber reflexionado sobre el asunto, me parece que preferir la razón a la felicidad es ser muy insensato. ¿Cómo, pues, puede explicarse esta contradicción? Como todas las demás. Hay aquí materia para hablar muchísimo.” (Fuente: Historia de un buen brahmín - Voltaire - Ciudad Seva - Luis López Nieves)

El punto de Voltaire es que aun cuando una persona inteligente no fuera más feliz que una poco inteligente, la mayoría de nosotros preferiríamos ser inteligentes. Puede decirse aún más: que estar consciente de que se elige la inteligencia sobre los sentimientos le hace a uno sentirse… más feliz; pero diríamos que es una forma de felicidad “ilustrada”.

Si quieres saber qué grado de inteligencia emocional tienes, haz la siguiente prueba: https://www.psicologia-online.com/test-de-inteligencia-emocional-3313.html

Dominio político, no despótico

Aristóteles dijo que no podemos pretender controlar nuestras emociones como un dictador sino como un político sabio. Significa que nuestras pasiones están prontas a rebelarse contra nosotros y que nunca deberíamos intentar “dominarlas por la fuerza” sino, con la habilidad propia de un viejo político, “negociar” con ellas, de manera que, aunque cedamos en algunos aspectos, logremos que ellas trabajen para nosotros.

Por el contrario, Freud afirmaba que nuestras emociones siempre intentan llamar nuestra atención y que nunca debemos negociar con ellas. Creía que las emociones eran “pasiones destructivas”. En su lugar, aconsejaba que nos “resistiéramos” a ellas, y finalmente “desaparecerían”. Entonces, ¿qué enfoque es mejor? ¿Negociar con nuestras emociones o resistirlas y esperar que desaparezcan? Creo que depende de lo que queramos de la vida. Lo que queremos de la vida determina cómo nos relacionamos con nuestras emociones.

Sin embargo, el problema es que muchas personas no saben lo que quieren exactamente de la vida. Como un ciego, no tienen una visión clara del futuro y, por tanto, son incapaces de determinar cómo deben relacionarse con sus emociones. Como resultado, sus vidas se ven impulsadas por sus hábitos. Por ejemplo, digamos que quieres X en la vida, pero tus hábitos siempre te empujan hacia Y. Puedes pasarte todo el día discutiendo contigo mismo sobre qué es mejor: X o Y. Pero, por desgracia, discutir no cambiará nada porque tus emociones te empujan hacia Y todo el día. Puedes seguir gritándote hasta que las vacas vuelvan a casa, pero no sirve de nada. Es inútil discutir con las emociones cuando son ellas las que dirigen el espectáculo entre bastidores. Es como discutir con el piloto de un avión durante un vuelo.

Las emociones son muy poderosas, pero les falta comprensión. No saben lo que queremos de la vida y no saben cómo conseguirlo. Sin embargo, si puedes empatizar con tus emociones y entender qué tipo de vida les gustaría que vivieras, puedes negociar con ellas. La próxima vez que te sientas enfadado, triste o ansioso, pregúntate

hacia qué tipo de vida te están empujando tus emociones. Puede ser que te estén empujando hacia X o Y o hacia algún punto intermedio. En cualquier caso, eres tú quien debe decidir qué tipo de vida es la mejor para ti y depende de lo que quieras de la vida.

A la larga, lo que nos interesa es salir adelante con nuestros proyectos y responsabilidades. Idealmente, deberíamos disfrutar de lo que hacemos y tenemos que hacer; pero si nuestro trabajo se nos hace cuesta arriba, deberíamos recordar que una cosa es trabajar por ganas y otra, trabajar con ganas, y que una cosa es querer y otra tener ganas.

Yo solía preguntar a mis alumnos de la clase de ocho de la mañana cuántos tenían ganas de estar allí sentados, escuchándome… pocos o casi nadie levantaba la mano. Luego les preguntaba cuántos querían estar allí, esa fría mañana, y la levantaban algunos más. (La mayoría no sabía qué pensar). Les hacía ver, entonces, que el querer tenía que ver con la voluntad, mientras las ganas, con nuestras pasiones o sentimientos.

Es enteramente natural que tengamos ganas de hacer cosas, pero es necesario saber separar las ganas de los deseos.

Tener ganas nos impulsa a hacer algo. Esto nos permite literalmente entusiasmarnos para hacerlo, disponerlo y dedicarnos a ello con todos los medios posibles. Sin embargo, tener ganas no implica necesariamente querer hacer aquello que las genera. Puede suceder que tengamos ganas de hacer cosas sin necesidad alguna. Aunque, en general, no es así.

El querer viene después del conocer; querer es el acto propio de la voluntad. Las ganas, en cambio, no pasan necesariamente por el entendimiento. Puedo, por ejemplo, tener ganas de comer, pero por distintos motivos puede ser que no quiera comer. Entonces se produce una pequeña batalla interna; allí es donde entra el dominio político de nuestras pasiones del que hablaba Aristóteles.

En muchas ocasiones nos encontramos a nosotros mismos dialogando con nuestras pasiones o con nuestras ganas.

—Tengo ganas de comerme ese trozo de pizza que sobró de la cena.

—Sí, pero recuerda que ya son más de las diez y el médico te dijo que deberías dejar de asaltar el refrigerador a medianoche.

—Pero es solo un pedacito…

—“Comer y rascar, todo es empezar”

—Ya

—Además, ¿no dijiste que querías bajar diez kilos?

—Es cierto

—Venga: te la comes mañana en el almuerzo, ¿vale?

—¡Vale!

¿No le suena familiar? Suena familiar porque esta es la forma en la que habitualmente procedemos para lograr que nuestras pasiones, sentimientos y emociones colaboren con notros. No podemos ni debemos suprimir nuestras pasiones; al contrario, si algo vale la pena hacerse, hay que hacerlo con toda la pasión que podamos poner. Esto es lo que significa hacer las cosas con ganas. No por ganas, porque las ganas —los sentimientos, las pasiones— son ciegas, y están solo para colaborar con nosotros.

Actuar por ganas, hacer las cosas solo porque tenemos ganas, significa darle las riendas de nuestra vida a quien no puede conducirla. El auriga o conductor de nuestra vida debe ser la razón; pero esta razón es fría, solo nos da… razones. Ya pueden darnos muy buenas razones por las que nos conviene casarnos con aquella chica, pero eso no hará que nos enamoremos de ella. En cambio, cuando estamos enamorados, nos brotan los motivos para casarnos… Debemos, entonces, buscar el equilibrio: tratar de que tengamos ganas de hacer lo que la razón nos indica que debemos hacer.

Pero, ¿es que puede uno enamorarse a voluntad? La respuesta es no, no siempre a voluntad. Sin embargo, siempre se puede ayudar en el proceso si se está abierto a ello y se dedica tiempo a

familiarizarse con las cosas correctas que hay que decir y hacer. Hay que tener en cuenta que no se puede obligar al amor; solo se le puede dar un empujón en la dirección adecuada. Esto implica poner los medios para conocer mejor a esa persona, pasar más tiempo con ella, conversar…

Por el contrario, a veces uno deberá tener cuidado de no enamorarse. No seamos ingenuos: si tenemos una secretaria joven y coqueta, que además busca consuelo, no debemos cometer la imprudencia de quedarnos solos con ella al finalizar la jornada. Las pasiones nos traicionarían.

Todo es cuestión, como se ve, de saber maniobrar el velero de nuestra vida en este mar proceloso que se nos da por escenario. Hay que saber aprovechar los vientos, izar las velas cuando conviene avanzar y bajarlas cuando amenaza tormenta. Con la mirada fija en la meta, que unos grados de desviación hará que no lleguemos a puerto.

Virtudes, pasiones y felicidad

Hemos dicho que ser feliz implica *sentirse bien,* aunque no solo eso: si nos sentimos bien en un determinado momento, pero sabemos que en el futuro no lo estaremos, no somos realmente felices; en cambio, puede ser que en el presente no nos sintamos del todo bien, pero si avizoramos un futuro mejor, nos conformamos.

Por otra parte, decía Adam Smith que los hombres no deseamos ser admirados, sino que deseamos ser dignos de admiración. Un hombre que se ha hecho rico mediante malas artes puede que sea admirado por los demás, pero, en el fondo, él sabe que no lo merece, y eso empaña su felicidad.

¿Qué significa ser digno de admiración? Significa que estemos conscientes de que es justo que tengamos bienes y una buena posición porque todo ello lo hemos conseguido a base de mucho esfuerzo y trabajo honrado. Lo que más nos llena de satisfacción es ver que nuestros esfuerzos han dado fruto. Por el contrario, alguien tiene derecho a sentirse desdichado si, a pesar de todos sus esfuerzos, nada le ha salido bien. Claro: a ese hombre o mujer aún les queda la esperanza de que, tarde o temprano, se hará justicia, de que, como dice el refrán, un día cada peso irá a dar a su bolsillo y cada hijo estará con su padre.

De manera, pues, que la felicidad tiene mucho que ver con el merecimiento, con tratar de hacer el bien de manera continuada, un día y otro. Si uno se empeña habitualmente en hacer el bien, adquiere lo que los antiguos llamaban virtudes. Las virtudes (del latín *vis*, fuerza) son esos hábitos adquiridos para hacer el bien, mientras que lo contrario (hábitos malos) son los vicios. Si uno se esfuerza día a día por ser ordenado, llega a adquirir un cierta tendencia y facilidad para guardar el orden; si uno se empeña en aprovechar el tiempo y no holgazanear, adquiere la virtud de la laboriosidad, etc.

Las virtudes son como una segunda naturaleza que se deja guiar por la razón y que consigue aliar a las pasiones. Existe la visión

errónea de que las personas virtuosas son adustas y tristes, y que hacer el bien necesariamente requiere sacrificio. Si bien es cierto que a nadie le gusta desvelarse habitualmente para estudiar y así terminar una carrera, no sería una persona virtuosa quien todo el tiempo renegara de tener que desvelarse; llega el momento en que aquello le parece más fácil y llevadero. Es lo que los antiguos llamaban “hacer de la necesidad, virtud”: saber sacar provecho de aquello que no puedo evitar, convertir los obstáculos y dificultades en oportunidades. Además, quien así obra, se llena cada día de satisfacción por haber dado la milla extra. Eso nos hace sentirnos felices, y es una felicidad de la auténtica, que nadie nos puede quitar.

De manera que, aunque el comportamiento virtuoso no siempre redunde en beneficios, siempre nos hace mejores personas, nos hace sentirnos bien con nosotros mismos y nos prepara el terreno para lograr el bienestar que deseamos.

Es cierto que, a lo largo de su historia, los pueblos nunca han dejado de esforzarse por cambiar su situación en la vida o por hacerla más fácil. Pero eso no les ha impedido seguir encontrando la felicidad en las cosas sencillas, basadas en un ideal de vida buena, que consiste sobre todo en hacer el bien y preocuparse por el bienestar de los demás.

Lo que ha cambiado es la percepción de lo que hace feliz a la gente. Como hemos visto, en la antigüedad se aceptaba que la felicidad era algo duradero y que había que buscar a toda costa; consistía en vivir bien, dentro de las posibilidades, sin demasiadas preocupaciones. No se trataba de tener más, sino de querer menos.

Lo que ha cambiado desde entonces es que hoy en día la felicidad no se ve como algo duradero o fuera de nuestro control, sino como el resultado del éxito de ciertas estrategias. Así, la gente acaba esforzándose por otras cosas en lugar de esforzarse por ser feliz; se obsesiona por hacerse rico y no le importa lo que pase después. Este ideal de prosperidad ha cambiado el sentido de la propia vida. Es como si ahora solo se tratara del instante, como si tuviéramos

que aspirar a todo sin pensar en el más adelante, cuando seamos viejos y quizá no podamos ni siquiera disfrutar de la vida.

En contraste con esta visión —que es materialista— el budismo recomienda un camino diferente: el de buscar la verdadera felicidad liberándonos del apego y la aversión. Nos convertimos en libre de todo esto cuando dejamos de lado la idea de que ser feliz es una condición para nuestro bienestar, y buscamos en cambio ser mejores personas.

Los seres humanos quieren ser libres, pero no lo son. La investigación psicológica ha descubierto que las personas tienen una necesidad innata de sentirse en control de lo que les sucede. Por eso hacen todo lo posible para encontrar la manera de conseguir lo que quieren y de evitar lo que no quieren. Prefieren tener la posibilidad de elegir entre una cosa y otra, y no una situación en la que no hay más opción que aceptar las cosas como son.

Es decir, se concibe la libertad solamente como poder hacer lo que me da la gana, y a eso la gente le llama ser feliz. Esta concepción de la felicidad es moderna. Tal vez fue el filósofo inglés Thomas Hobbes quien primero entendió la felicidad como el éxito continuo en la satisfacción de nuestros deseos. Los antiguos tenían una visión radicalmente distinta de las cosas. Ellos responderían a Hobbes que en su definición de felicidad solo cambiarían una palabra: en lugar de “satisfacción”, “contención”. Es decir, los antiguos filósofos grecolatinos consideraban como condición sine qua non de la felicidad el dominio de las pasiones y de los instintos; al fin y al cabo, esa es, como diría Aristóteles, lo que nos diferencia de los animales, lo que constituye la función propia del hombre. En conclusión, podemos decir que la vida moderna se caracteriza por un exceso de estímulos y consumismo. Somos víctimas de un torbellino de imágenes y deseos fugaces: Nuestra cabeza nada como una antena parabólica, en perpetuo movimiento, oscilando entre lo que creemos que queremos y lo que realmente necesitamos.

Por la misma razón, nuestros estados de ánimo oscilan de un extremo a otro. Así que la satisfacción, para los antiguos, no era algo a lo que pudiéramos llegar mediante la adquisición de más cosas sin esfuerzo. No se trata de cuánto dinero ganamos o cuántos seguidores tenemos en Facebook. La satisfacción se definía como la ausencia de anhelos y lamentos, como un estado de ánimo que no depende de las condiciones externas. Por eso la búsqueda del placer ha desplazado a la búsqueda de la verdad y a la práctica de las virtudes morales. El objetivo de la vida se ha convertido en puro hedonismo: Cuanto más des, más feliz serás.

De ahí la proliferación de bienes de consumo, que están diseñados para hacernos felices ahora, sin tener en cuenta el futuro. De ahí también la adicción a las redes sociales, que se alimentan de nuestro deseo innato de conexión, atención y afirmación. No dura. Cuando miramos nuestros teléfonos más tarde, nos sentimos avergonzados por cómo nos comportamos en Facebook. Luego nos sentimos mal por cómo nos sentimos de mal con nosotros mismos. Y el círculo vicioso continúa.

Perseguir eternamente la felicidad es un esfuerzo inútil, porque nunca podemos satisfacer realmente el ansia de conseguirla. La buena noticia es que este tipo de comportamiento insatisfactorio y cíclico es totalmente evitable. En lugar de desear y esperar que las cosas mejoren, podemos tomar un papel activo en la mejora de nuestras vidas. Podemos diseñar nuestro propio futuro, con la única condición de que tengamos alguna idea de adónde queremos ir y qué queremos lograr en el camino. Y, más importante aún, que ese objetivo sea fruto de nuestra autodeterminación y no una respuesta a lo que la sociedad o los demás esperan de nosotros.

German Grisez y Russell Shaw hablan de tres grados o niveles de libertad: a libertad de movimiento, la de hacer lo que me da la gana y la de autodeterminarme. Solo la tercera forma de libertad, nos dicen, es la propia del ser humano. Quienes permanecen anclados en el segundo nivel de la libertad viven poniéndose metas y luchando por alcanzarlas. Pero después de un logro viene otra meta y así se sigue hasta que la vida se acaba. Quienes viven enfocados en cumplir o alcanzar metas, olvidan que la felicidad debe

conseguirse en el aquí y el ahora y que esta consiste en participar en los bienes humanos fundamentales. En un paseo con nuestra familia en carro, por ejemplo, lo importante es disfrutar del trayecto, más que llegar a un lugar concreto. E bien humano fundamental del que se participa en este caso es la amistad.

Otra característica de quienes viven en el segundo nivel de libertad es que intentan servirse de los bienes humanos fundamentales, en lugar de servirlos. Bienes como la amistad, la belleza, el conocimiento y el juego nos hacen bien si nos dedicamos a servirlos, pero nos vuelven la vida miserable cuando intentamos servirnos de ellos.

En sus ansias de disfrutar de la vida, el hombre moderno hace de la vida el valor supremo, de manera que todo lo supedita a ella: la religión, por ejemplo, es buena en la medida en la que mejora nuestras vidas. Lo mismo sucede con las restricciones a la libertad de movilización que tienen como objetivo salvar vidas, en el caso de una epidemia o pandemia. “Primero es la salud”, se dice.

Los antiguos no pensaban así. Ellos creían que la vida se nos daba para entregarla, sirviendo a los demás o a un ideal. Considere las Cruzadas, que tan mala prensa tienen hoy en día. La gente iba a dar su vida por lograr un ideal. O los mártires, que dan su vida por su fe. Para ellos, no tendría sentido, por ejemplo, cerrar las iglesias durante una pandemia. Si me quitan lo que da sentido a mi vida, ¿para qué vivir? Yo no quiero vivir por vivir, sino vivir por algo o por alguien. Eso explica la famosa frase de Pompeyo el Grande, que dijo a los marineros que se negaban a navegar porque una tormenta se había desatado en el puerto: “Marineros: vivir no es necesario; navegar, si”.

Capítulo 3

El hombre en busca de sentido

Ese, precisamente, es el título del libro más famoso del psiquiatra austriaco Viktor Frankl. En ese libro, Frankl describe su teoría de la logoterapia y su aplicación a la psicoterapia. La logoterapia es una forma de análisis existencial que se ocupa del significado de la vida de una persona. Examina lo que hace que la vida merezca la pena, en lugar de limitarse a suponer que es la búsqueda del placer.

Frankl fue una figura influyente en la terapia existencial, que tiene muchas diferencias con el psicoanálisis y el conductismo. Sin embargo, la logoterapia es similar a la terapia cognitiva conductual (TCC) en el sentido de que se centra en los pensamientos inadaptados, mientras que la TCC se centra en los pensamientos irracionales.

Frankl también se hizo bastante famoso por su teoría sobre las tres formas diferentes en que las personas encuentran el sentido de sus vidas. Se trata de ser activo, encontrar el placer o tener una visión positiva de la vida. Frankl creía que todos tenemos la capacidad de elegir la forma de interpretar y dar sentido a los acontecimientos que experimentamos; lo llamó “La tercera opción”.

La tercera opción: ¿cómo encuentra la gente el sentido de su vida?

Frankl dividió las tres formas de encontrar el sentido en tres categorías, o “estímulos”. Estos estímulos pueden ser externos o internos. Los estímulos externos se basan en lo que ocurre fuera de la vida de una persona e incluyen cosas como la familia y la política. Los estímulos internos, por el contrario, provienen del interior de la persona. Estos estímulos se basan más en opiniones y pensamientos personales que en hechos objetivos.

El primer estímulo es “estar activo”. La mayoría de nosotros hemos experimentado este tipo de significado cuando hemos estado muy ocupados con el trabajo u otro proyecto. Conseguimos un alto nivel de concentración que mantiene nuestra mente ocupada y nos distrae de pensar en otras cosas.

El segundo estímulo es “encontrar el placer”. Todos conocemos esa sensación de alegría cuando escuchamos una canción, leemos un libro o vemos una película que nos gusta mucho. Esto también nos proporciona un alto nivel de concentración y nos hace perder la noción del tiempo.

El tercer estímulo se conoce como “tener paciencia” o experimentar “el sentido del sufrimiento”. Frankl fue un superviviente de varios campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial y fue testigo de cosas que nadie debería ver jamás. Experimentó la tortura física y psicológica, incluidos los trabajos forzados y el hambre. Describiría su experiencia como una de las formas más brutales de probar la resistencia humana posible. Sin embargo, a pesar de todo este horror consiguió encontrarle un sentido a su vida.

Frankl aprendió que casi todo el mundo en los campos de concentración encontró una razón para seguir viviendo, aunque fuera una hora o un día más. Los que sobrevivieron fueron capaces de ver más allá de su propio sufrimiento y ayudar a los demás, incluso a los que les torturaron. Tenían un sentido de propósito que Frankl denominó “optimismo trágico”.

Frankl observó que los presos que no tenían esperanza ni propósito en sus vidas eran más propensos a perder la voluntad de vivir. Aunque estuvieran físicamente más sanos que otros, se rendían porque sus mentes no encontraban ningún sentido a lo que les ocurría. La única manera de que alguien lograra el “optimismo trágico” consistía en encontrar un sentido a su sufrimiento.

La teoría de Frankl sobre el tercer estímulo: el "optimismo trágico"

Tomar conciencia de cómo encajas en el mundo es muy importante para la salud mental, tu felicidad y bienestar general. Puede ayudarte a ir por la vida sin sentirte vacío o atrapado en una situación que no se puede cambiar. Este tipo de significado no debe confundirse con la felicidad. Por el contrario, debe considerarse como algo más realista y menos fugaz que el placer o la alegría.

Si lo piensas, la mayoría de las personas han experimentado la felicidad al menos una vez en su vida. Pero, ¿con qué frecuencia experimentan este estado en el día a día? ¿La felicidad les hace sentir realmente vivos, o es una mera sensación pasajera? En general, ¿uno vive para ser feliz, o la felicidad es la confirmación de que llevamos una vida que merece la pena?

Todos sabemos que la felicidad no es permanente. En cambio, encontrar el sentido de la vida puede ayudarte a lidiar con las emociones y situaciones negativas para que no destruyan tu salud mental.

El cuarto estímulo: “trascendencia”

Trascender significa ir más allá de lo humanamente posible. Incluye alcanzar metas que requieren que utilicemos nuestras más profundas deseos, nuestra voluntad más fuerte de encontrar un significado personal incluso en las situaciones más difíciles.

Todos conocemos esa sensación cuando hacemos algo por otra persona. Cuando sacrificamos una parte de nosotros mismos para ayudar a otras personas, nos lleva más allá de nosotros mismos y nos da una sensación de plenitud. Por eso Frankl creía que ayudar a los demás era la mejor manera de encontrar el sentido y superar el sufrimiento. La trascendencia suele ser una experiencia muy poderosa, porque implica ir más allá de lo que creíamos posible. Esto puede ser muy beneficioso para quienes sufren depresión o tristeza general, ya que les da la motivación para seguir viviendo y encontrar una razón para luchar por la felicidad.

El quinto estímulo: “logro”

El logro es el proceso de alcanzar un objetivo, por pequeño que sea. Cuanto más difícil sea alcanzar un objetivo concreto, mayor será nuestra sensación de logro cuando lo consigamos. Esto incluye trabajar para un objetivo, aunque parezca inútil.

En el mundo moderno, hemos sido condicionados a creer que todo debe tener un propósito lógico. Pero según Frankl, una vida con sentido es aquella que no tiene un propósito definido. También creía que intentar conseguir cosas solo por conseguirlas era una pobre motivación para la acción. En su lugar, él insta a las personas a tratar de encontrar un sentido a lo que hacen, aunque sea algo monótono. Un sentimiento de logro puede proporcionar la motivación que muchas personas deprimidas necesitan para seguir viviendo.

El sexto estímulo: “responsabilidad”

Todos pensamos que somos responsables de nuestros actos, pero ¿es esto realmente cierto? ¿Son tus pensamientos negativos? ¿Las emociones son realmente culpa tuya?

Cuando sientes que la vida es injusta, ¿te dan ganas de rendirte? ¿Por qué algunas personas deciden seguir viviendo en lugar de suicidarse tras sufrir una gran pérdida (la muerte de un ser querido, por ejemplo)?

Según Frankl, la responsabilidad es la capacidad de responder. solo podemos ser responsables para algo que está dentro de nuestra esfera de influencia, de lo contrario está fuera de nuestro control. Por ejemplo, tus pensamientos están en tu esfera de influencia. Puedes elegir creerlos o rechazarlos. Pero no puedes responsabilizarte de los pensamientos de los demás, ni del clima, ni de las políticas del gobierno.

La responsabilidad nos ayuda a sentirnos más en paz con nosotros mismos y el mundo. Cuando nos damos cuenta de que no podemos controlar todo y a todos, la frustración da paso a una sensación de paz interior.

La responsabilidad también nos permite actuar. Si estás deprimido, puede ser porque crees que tu vida está fuera de tu esfera de influencia. Te sientes atrapado, impotente, incapaz de hacer nada al respecto. Cuando te das cuenta de que puedes elegir cómo pensar, qué hacer y quién ser, se abre todo un mundo de posibilidades

El séptimo estímulo: “sentido de la vida” o “sentido del propósito”

Encontrar el sentido de la vida es diferente a encontrar la felicidad. La felicidad va y viene, pero tener un sentido de propósito puede ayudarte a superar situaciones difíciles.

A lo largo de los años, muchos psicólogos han intentado descubrir qué nos motiva a los seres humanos a seguir adelante. ¿Qué es lo que nos hace renunciar a nuestros sueños, pero luego volver a ellos al cabo de unos años? ¿Qué hacemos cuando pasamos la mayor parte del tiempo intentando descubrir nuestro propósito en la vida?

Frankl creía que todo el mundo tiene un conjunto de valores que son la base del sentido de la vida. Nos ayudan a conseguir cosas que mejoran nuestra vida, así como a evitar cosas que la empeoran. ¿Cuántas veces has experimentado algo desagradable (una pelea con tu pareja, una discusión con tu colega) y has sentido que valía la pena en retrospectiva?

El octavo estímulo: “valor”

Muchas personas dicen que tienen mucho miedo de hacer ciertas cosas. Saben que sus miedos les frenan, pero no pueden evitarlo. ¿Por qué experimentamos el miedo en primer lugar? ¿Qué es lo que nos empuja a desafiar nuestros miedos, sabiendo que en algunos casos podría ser fatal?

Como ya hemos comentado, el miedo es una emoción normal y saludable que nos ayuda a evaluar el peligro y a tomar medidas para evitarlo. El problema viene cuando nos impedimos hacer algo por miedo en lugar de pensar racionalmente (En realidad, Frankl creía que el miedo era útil cuando nos ayudaba a comprender el peligro, pero no cuando dejábamos que nos impidiera actuar)

El valor es la capacidad de hacer algo, aunque se tenga miedo. Como dijo Ambrose Redmoon “el valor no es la ausencia de miedo, sino el juicio de que hay algo más importante que el miedo”.

El noveno estímulo: “sentido del misterio”

Creo que la mayoría de la gente se siente así de vez en cuando. La vida está llena de sorpresas y no todo es lo que parece en la superficie. Hay una curiosidad natural que a veces puede ser abrumadora. Entonces, ¿por qué seguimos haciéndonos preguntas todo el tiempo?

Frankl creía que el asombro y la curiosidad forman parte del ser humano. Tenemos el deseo de entender, conocer y experimentar todo lo que hace del mundo un lugar apasionante. Ya lo decía Aristóteles al comienzo de su Metafísica: “todos los hombres tienen, por naturaleza, el deseo de saber”.

El décimo estímulo: “ideal”

Las personas que buscan su ideal no siempre están motivadas por un objetivo o una idea concreta, sino por un sistema de valores que se esfuerzan por vivir. Me decía, por ejemplo, un amigo que él era católico no porque estuviera convencido de que esa iglesia era la “verdadera”, sino por gratitud hacia sus padres y sus abuelos; por un sentido de agradecimiento.

En otras palabras, cuando “buscamos nuestro ideal” o una vida que “merezca la pena ser vivida”, estamos motivados por una serie de valores que nos ayudarán a alcanzar la felicidad y el éxito. Algunos de ellos pueden ser materiales, pero otros tienen que ver con ser mejor persona.

En otras palabras, el décimo estímulo no es un objetivo específico, sino un proceso para alcanzar muchos objetivos.

Como escribió Frankl, “es lo que da dignidad al hombre incluso en el sufrimiento… el esfuerzo y la lucha por una meta que vale la pena, una tarea libremente elegida”.

El camino hacia la felicidad

Hay innumerables libros sobre la búsqueda de la felicidad. Pero, ¿qué hace que cada libro sea diferente? ¿Por qué uno funciona para algunas personas y no para otras? Según Frankl, todo se reduce al hecho de que cada uno de nosotros busca algo único. Cada persona está en un viaje que le lleva en una dirección diferente.

En otras palabras, no hay “una talla única” cuando se trata de encontrar el sentido y el propósito de la vida. Para que alguien encuentre la felicidad, debe primero descubrir la fuente de su motivación. ¿Qué es lo que les hace levantarse de la cama cada mañana? Después, deben concentrar toda su energía en lo que más importa.

En *El hombre en busca de sentido*, Frankl escribió que “la decisión más importante que puede tomar un hombre es decidir lo que realmente quiere de la vida y decidirse a dar su vida a este objetivo”.

Para Frankl, “el sentido de la vida difiere de un hombre a otro”. Por tanto, cada uno debe encontrar su propio propósito y seguir buscando hasta encontrarlo. La calidad de nuestra vida se trata de cómo encontrar la felicidad y satisfacción en todo lo que hacemos. La calidad de nuestra vida se trata de cómo sacar lo mejor de cualquier situación en la que nos encontremos.

Capítulo 4

Emociones destructivas y cómo vencerlas

¿Qué es una respuesta emocional destructiva y por qué es importante?

Una respuesta emocional destructiva es un estado emocional que conduce a la destrucción. Las emociones destructivas pueden llevar a cosas como violencia o autolesiones, pero también pueden provocar una baja autoestima. Es importante tener en cuenta las emociones destructivas porque pueden causarte daño a ti y a los demás.

Hay muchos tipos diferentes de emociones destructivas. El miedo, la ira, la soledad, la tristeza y la desesperanza son ejemplos de emociones destructivas. Estas emociones destructivas pueden conducir a cosas como la violencia. Pero también pueden conducir a una baja autoestima.

Naturalmente, una baja autoestima hará que un individuo se sienta muy mal consigo mismo. Esto puede dificultar su éxito en la vida. Aquí hay algunas maneras de lidiar con las emociones destructivas.

1. Una de las mejores formas de lidiar con las emociones destructivas es aprender a reconocer cuándo aparecen. Si tienes dificultades para manejar tus sentimientos, reconocer sus emociones puede ser uno de los primeros pasos más fáciles.
2. Una de las cosas más frustrantes de la vida es no poder soltar las emociones destructivas. Si bien es difícil, es importante comprender que todas las emociones son naturales. Desde la ira y la tristeza, hasta la felicidad y el amor, todas estas emociones forman parte de la condición humana. Para liberarlos, hay que aceptarlos como una expresión normal de la vida.
3. Encuentra algo productivo que hacer Si tienes emociones destructivas, encuentra algo productivo que hacer. Por ejemplo, si tienes un problema de ira, puedes participar en alguna actividad física o unirse a un grupo o club que ayude a los demás.

4. Lo más importante que debes recordar cuando te sientas deprimido es que puedas concentrarte en las cosas buenas de tu vida. Puedes encontrar la felicidad en las pequeñas cosas e incluso en las pequeñas tareas.

Veamos ahora algunas de estas emociones negativas y cómo controlarlas

Ira

Una respuesta emocional destructiva que ocurre cuando te sientes enojado, se llama ira. Si estás enfadado, tienes tendencia a sentir que quieres hacer daño a otra persona u objeto.

La ira tiene varias funciones: sirve de aviso de que algo va mal. Te permite actuar. Puede ayudarte a liberar tensiones. Por ejemplo, si te peleas con un amigo y estás muy enfadado, sentirás alivio si lo liberas. Sé consciente de tus propias reacciones y de las de los demás. Es importante ser consciente de tus propias reacciones, así como de las reacciones de otras personas.

Tienes que aprender a controlar tu ira. Piensa que, si te enfadas, puedes terminar haciendo cosas de las que luego tal vez te arrepentirás. Recuerda que “el que se enoja, pierde”.

La mejor manera de controlar el enojo es pensar en lo que te hizo enojar. Luego, puedes decidir qué podría haber estado sintiendo la otra persona y tratar de pensar en otras formas de lidiar con la situación.

-Pregúntate: “¿Qué pudo haber causado la ira de esta persona?”

-Evalúa si es algo que cambiará con el tiempo o algo que seguirá molestándole.

-Recuerda que no vale la pena enfadarse por todo, así que haga todo lo posible por no tomarse las cosas como algo personal.

Ansiedad

La ansiedad es un sentimiento de malestar y aprensión generalizada. Puede describirse como un sentimiento de preocupación, nerviosismo y miedo.

La ansiedad es el trastorno mental más común en todo el mundo. Afecta a una de cada cuatro personas en su vida.

Los trastornos de ansiedad se caracterizan por sentimientos de tensión, pensamientos de preocupación, mayor conciencia de su entorno, dificultad para concentrarse en una cosa, irritabilidad o enojo.

¿Cuáles son los síntomas? ¿Y cómo superar la ansiedad?

Los síntomas de ansiedad incluyen fatiga, palpitaciones del corazón, dolor o malestar en el pecho, dificultad para respirar u opresión en los músculos del pecho, náuseas o dolor de estómago, mareos o aturdimiento al levantarse rápidamente después de estar sentado o acostado.

¿Qué debe hacer si tiene ansiedad? Trata de hablar con personas en las que confías; establece pequeñas metas, de preferencia, medibles. Por ejemplo, si tienes que escribir un ensayo para una determinada fecha, calcula cuántas palabras tienes que escribir por día y apunta a cumplir la meta de cada día.

Depresión

Hablamos aquí del sentimiento de depresión, no de la depresión clínica. La depresión causa que nos sintamos como en el fondo de un pozo, o bien, rodando pendiente abajo por un precipicio. Cuando estamos deprimidos cualquier esfuerzo nos parece inútil, abocado al fracaso. Todo lo vemos gris.

¿Qué hacer para vencer la depresión, para no dejarse llevar por la tristeza?

Pensar en los demás, servir, olvidarse de sí. Dice el autor de *Forja* que “Darse sinceramente a los demás es de tal eficacia, que Dios lo premia con una humildad llena de alegría”. Creamos o no en Dios, el hecho es que el remedio es de una eficacia probada. A este respecto, suelo recomendar la película *La ciudad de la alegría*, de Roland Joffé, basada en libro homónimo de Dominique Lapierre.

Frustración

Nos frustramos cuando las cosas no nos salen como pretendemos; cuando, en contra de todas nuestras predicciones de éxito, no logramos vender aquella casa, o cuando aquel trámite que debía haber salido hacía un mes, aun no sale. O cuando estimamos que todos nuestros esfuerzos para enseñar a nuestro hijo a ser ordenado, fracasan. Nos parece increíble que, a pesar de hemos puesto nuestro mejor esfuerzo y de que toda lógica indica que las cosas deberían salir como esperábamos, se nos traban las carretas.

Se cuenta que Thomas Alba Edison logró producir la bombilla incandescente después de más de mil intentos, y que el Nóbel de Física, Nakamura Sh ū ji, hizo aún más intentos para llegar a perfeccionar la luz led. “El que persevera, alcanza”. Hay que insistir, insistir y resistir hasta donde sea razonable, sin obsesionarse.

No es extraña la experiencia de aquel joven graduado al que invitaron a formar parte de una empresa que ni siquiera estaba registrada oficialmente; pero nuestro joven, frustrado por lo que consideraba pobres resultados financieros de la empresa, un día pierde la paciencia y se va a buscar nuevos horizontes. A la vuelta de los años, resulta que esa empresa ha crecido muy bien, a pesar de las dificultades internas. El joven cae en la cuenta de que, si hubiera tenido un poco más de paciencia, probablemente hoy él sería el gerente de aquella empresa…

Cuando perseveramos en la busca de nuestro sueño y logramos pequeños o grandes avances, allí está la clave para vencer la frustración. Y si debemos abandonar una causa para abrazar otra, no pasa nada. Recordemos que donde una puerta se cierra, otra se abre.

Para quienes creen en Dios, recordar que “nada pasa en este mundo sin que Dios lo quiera o lo permita”, que bebemos confiar en su Providencia, y estar convencidos de que para los que aman a Dios, todo es para bien —incluso el sufrimiento purificador.

Culpa

Puede decirse que la culpa es una emoción o un sentimiento. A diferencia de otras emociones destructivas, la culpa puede desempeñar un papel positivo en nuestras vidas.

Nos sentimos culpables cuando hemos ido en contra de lo que nos señalaba nuestra conciencia. No es lugar aquí para profundizar en la naturaleza de la conciencia. Baste con decir que es experiencia común del ser humano escuchar esa voz interior (“el hombre dentro del pecho” o “el juez imparcial”, la llamaba Adam Smith) que nos invita a hacer siempre el bien y a evitar el mal, y que nos reprende o nos premia según hayamos obedecido o no sus mandatos.

Uno de los sentimientos más profundos y agradables, me parece a mí, es el que procede de obedecer a la conciencia. Por el contrario, me atrevería a decir que el sentimiento más penetrante es el del reproche de la conciencia o remordimiento. Probablemente es cierto que hay quienes aprenden a ignorar el sentimiento de culpa. Estas personas acallan la voz de su conciencia, hasta que dejan de escucharla. Su mayor culpa está, precisamente, en esto: en amordazar su conciencia. También existe el caso de los que pretenden “delegar” en otros el juicio de su conciencia. Fue lo que sucedió con Adolf Eichmann, en el juicio al que lo llevaron los israelíes por crímenes de lesa humanidad. El criminal de guerra pretendía defenderse diciendo que él había actuado como un soldado, que solo obedecía órdenes. La filósofa judía Ana Arendt, que había sido invitada a presenciar aquel juicio en calidad de periodista, se admiró de hasta qué punto un hombre podía trivializar el mal, argumento que desarrollo en su libro *Eichmann en Jerusalén: un estudio sobre la banalidad del mal*.

El punto es que no podemos delegar nuestra conciencia, ni ignorarla. Esto significa que la mejor manera de evitar el sentimiento de culpa es obedeciendo a nuestra conciencia. Siempre. En todo. Aun en lo que parecen detalles insignificantes, porque quien es fiel en lo poco, también lo será en lo grande, y quien es infiel en lo poco, será infiel en lo mucho.

Capítulo 5

Dominar nuestras emociones para hacer felices a los demás

Recuerdo aquel libro que se titulaba *Siempre alegres para hacer felices a los demás*. El autor, si no estoy mal, se llamaba Ángel María Dorronsoro. Nunca leí el libro, pero el título me llamó siempre la atención. Pensaba: ¿es que se puede estar alegre a voluntad? Por ese tiempo frecuentaba un restaurante italiano que me parecía muy agradable. Me gustaba que siempre lo atendían a uno amablemente, con una sonrisa. Un día, sin pretenderlo vi como el propietario —un viejo italiano alto y fornido— increpaba a unas meseras; les gritaba "¡Ustedes tienen siempre que sonreír!". Y me recordé, entonces, del libro aquel de Dorronsoro.

Es cierto, a veces no tenemos ganas de sonreír. Pero es entonces cuando nuestro esfuerzo se acrecienta y vale más. Y cuando actuamos con esta lógica —la lógica del amor—, los demás lo agradecen y se sienten movidos a corresponder.

La madurez emocional consiste, precisamente, en darnos cuenta de que no solo existimos nosotros; que estamos hechos para amar, para darnos, para entregarnos.

En comparación con los demás animales, los seres humanos son únicos por tener la capacidad de amar y ser amados. Podemos ser felices solo con pensar en los demás, pero podemos ser más felices si realmente los hacemos felices. Hay quien piensa que esto es egoísmo, porque lo hacemos por nosotros mismos, por sentirnos bien nosotros. ¡No! Si así fuera, desvirtuaríamos nuestra acción.

Nuestro deseo de servir debe ser auténtico, desinteresado, hasta el punto de que lo hiciéramos igual si no experimentáramos ningún placer, ni siquiera moral. Cuando se actúa así, llega el premio de la satisfacción de forma gratuita e inesperada. En todo caso, si nos sentimos bien sirviendo a los demás, ¿no es acaso encomiable? ¿O es que se supone que debemos hacer el bien de mala gana? Al niño pequeño que no quería prestar su carrito a su amigo la madre le llamaba la atención y le decía: “No seas egoísta, préstale un rato tu carrito a Jorgito”. Y aquel niño, de mala gana y con mala cara, lo prestaba, ¡solo cinco minutos! Es que no había aprendido a ser generoso, a dar con alegría. Lo normal en nosotros es el egoísmo, y a eso no se le puede llamar virtud, como no se le llama virtud al comer o al dormir. En todo caso, será virtud comer civilizadamente, con moderación y buenos modales.

Aunque es cierto que hay personas que son naturalmente más felices que otras, y también es cierto que algunas personas son siempre infelices. Pero no podemos hacer nada al respecto; solo tenemos que cambiar nuestra actitud y nuestra forma de pensar. Me he dado cuenta de que cuando estoy de buen humor, la gente que me rodea parece estar también de buen humor, y que cuando estoy triste ellos también parecen estarlo. Por supuesto, también me siento feliz cuando ellos están contentos, y me siento triste cuando están tristes.

Sin embargo, siempre me siento más feliz cuando ellos están contentos, y más triste cuando están tristes. No es que intente influir en sus estados de ánimo; es que me siento más feliz cuando ellos se sienten mejor. Por tanto, creo que debemos intentar sentirnos mejor. Y podemos hacerlo estando más atentos a las emociones de los que nos rodean.

Además de todas las virtudes que nos empeñamos en practicar, también tenemos que trabajar nuestra actitud: ¿cuál es nuestra actitud? ¿Qué queremos? ¿Y cómo lo queremos? Porque si somos felices porque los demás son felices, éste es el mejor motivo de felicidad. Si estamos tristes porque los demás están tristes, es la mejor razón para la tristeza. Pero, para cambiar nuestra actitud, primero debemos conocerla. Así que, antes de cambiar nuestras

actitudes, debemos saber lo que tenemos, lo que queremos y cómo lo queremos.

Además, tenemos que cambiar nuestra forma de pensar en la vida y no pensar en términos del pasado, el presente o el futuro. Si intentamos vivir nuestra vida cambiando nuestras actitudes, seremos más felices. No tendremos que estar tristes por la tristeza de los demás. Además, tendremos más posibilidades de ser felices. No es que podamos controlar a la gente, pero podemos hacerla feliz. Así que hagamos eso.

Además, debemos ser felices con lo que tenemos, sea lo que sea, siempre que sea lo que realmente queremos. Podemos aprender a ser felices de varias maneras. Podemos aprender a hacer cosas que sean buenas para nuestra salud; podemos intentar ser más inteligentes y aprender cosas nuevas; podemos intentar mejorarnos a nosotros mismos, e incluso podemos intentar mejorar la vida de los demás. También podemos aprender a apreciar la belleza y la bondad de la vida. Creo que todas las virtudes están ahí. Si somos capaces, podemos aprender a ser más amables y tolerantes con los errores de la gente. También podemos aprender a amar el mundo tal y como es.

Durante nuestro viaje en la vida, si hay alguien que va en contra de nosotros o sabotea nuestros esfuerzos, no debemos odiar a esa persona, sino sentir pesar por ella. Pero ser afectado por sentimientos infelices, como el odio, es perder.

También tenemos que aprender a manejar las emociones negativas, como la ira y la depresión. Son emociones difíciles, pero podemos hacerlo lo mejor posible con estas habilidades:

1. Sabemos que no debemos ceder a la ira y devolver el odio, porque hacerlo podría cortarnos de la belleza y la felicidad de la vida.
2. Sabemos controlar nuestras emociones negativas tomándonos un tiempo cuando nos sentimos demasiado enfadados, tristes o asustados.

3. Utilizamos métodos de atención plena, como la meditación, para ayudarnos a reconocer y transformar los malos sentimientos, como la ira y la tristeza, para que no arruinen el resto de nuestra vida. Y por último,
4. Debemos tratar de evitar que nos abrumen las emociones negativas, para que nunca tengan la oportunidad de apoderarse de nosotros. Si somos capaces, la ira será una emoción más, no un enemigo al que temer y odiar.

Para las personas que se enfadan o entristecen fácilmente con los demás, yo diría que depende de ellos para descubrir cómo se sienten y dar el primer paso hacia un cambio positivo. También diría que nunca es demasiado tarde ni demasiado difícil mejorar tus habilidades emocionales. Si quieres una vida más feliz, tienes que aprender a manejar mejor tus emociones.

Segunda parte:

Filosofías de salvación

Capítulo 6

¿Qué pueden enseñarnos los antiguos filósofos?

Las observaciones que hasta aquí he venido haciendo sobre el control de las emociones se inspiran, en parte, en mis lecturas de los filósofos grecorromanos. Afortunadamente, esas obras se siguen publicando, no pasan de moda… Autores como Sócrates, Aristóteles, Epicteto, Epicuro, Séneca, Marco Aurelio y muchos otros escribieron extensamente sobre el tema que nos ocupa.

En lo que sigue intentaré sintetizar la opinión de algunos filósofos antiguos sobre las emociones y su relación con la felicidad.

Sócrates

Sócrates era un hombre moderado. Pensaba que el hombre es fundamentalmente su alma. El alma tiene tres partes: la racional, la volitiva y la sensitiva. Pensaba que la razón debe dar motivos a la voluntad para que esta domine los instintos y pasiones, que muchas veces hacen que nos comportemos como los animales.

A cada parte del alma corresponde una virtud. Así, la virtud propia de la razón es la prudencia. Naturalmente, tenemos algunos deseos instintivos naturales (como, por ejemplo, el deseo de comer, dormir y amar). Pero deben ser controlados por la razón. Para ello, debemos considerar varias cuestiones. En primer lugar, ¿cómo debemos definir la prudencia? ¿Cómo podemos saber si somos prudentes o no? Sócrates, y muchos otros filósofos después de él, intentaron dar una respuesta a estas preguntas. De hecho, consideraron la prudencia como el arte de vivir bien, de acuerdo con la naturaleza y la razón. Pero, ¿qué es exactamente la sabiduría?

Sócrates tenía la siguiente definición: la prudencia es el arte de vivir bien, de acuerdo con la naturaleza y la razón. El objetivo de este arte es vivir feliz, y esta felicidad se basa en la razón. La prudencia se divide en dos partes: Primero, la ciencia de lo que es bueno y lo que es malo; luego, el arte de hacer lo que es correcto y evitar lo que es incorrecto. Sócrates dice que esta ciencia se llama física y la definió como el conocimiento de la naturaleza de las cosas.

En efecto, todo está compuesto por dos elementos: una forma y una materia. Estos dos elementos no están realmente separados, y no podemos decir que la materia sea diferente de la forma. Esta teoría, como veremos, es muy importante para todas las teorías sobre el universo. Esta ciencia es un arte porque la prudencia nos enseña a utilizar la materia de nuestra vida y a actuar según la razón. En este sentido, la ciencia de la prudencia se ha convertido en un arte.

La virtud que corresponde a la voluntad o apetito irascible es la fortaleza. La fortaleza consiste en la capacidad de soportar el dolor y la adversidad con valor. El arte de la fortaleza es muy importante

para el filósofo, ya que es necesario resistir las pasiones y emociones que nos hacen tomar malas decisiones. De este modo, la persona sabia se controlará a sí misma y no cometerá delitos ni errores.

La fortaleza tiene dos partes: agredir y resistir. Si vale la pena emprender una acción, debemos tener la fortaleza suficiente como para “agredir”, es decir, lanzarnos, venciendo el temor a las dificultades. Una vez iniciada la buena obra, debemos “resistir” las dificultades que se presentan en el camino y no desanimarnos.

La virtud que corresponde a la parte sensible es la templanza. La templanza es un medio para alcanzar el verdadero placer. La parte sensible representa nuestros apetitos, nuestros deseos y nuestras ganas. Todos deseamos cosas diferentes, pero debemos tener el conocimiento y la fuerza para poder controlar estos deseos, para detenerlos, para evitar que nos lleven por el mal camino. Entonces, si somos capaces de hacerlo, evitaremos el mal y haremos el bien.

Aristóteles

Puede decirse que Aristóteles era menos riguroso que Sócrates, en relación con el tema del papel que las emociones juegan en nuestra vida. Ya hemos dicho que el Estagirita pensaba que las pasiones o emociones no pueden dominarse “a brazo partido”, de forma despótica. En todo caso, dice Aristóteles, debemos convertir a las pasiones en nuestras aliadas, pero para eso es preciso “negociar” con ellas.

Aristóteles, buen conocedor de la naturaleza humana, nos advierte que las pasiones son a menudo “más poderosas que la razón”. En cualquier caso, cuando la razón falla, cuando no podemos convencernos de algo, es natural apelar a nuestras pasiones. En este contexto, podemos observar que Aristóteles menciona cuatro emociones: vergüenza, orgullo, miedo y envidia. Estas son las cuatro básicas y más esenciales, pero hay otras emociones que pueden acompañar a éstas, por ejemplo, la ira, la esperanza, los celos, el amor, la piedad, la compasión, la ira y el miedo.

Al igual que Sócrates, Aristóteles veía que adquirir virtudes era la forma más eficaz de mantener controladas las emociones. Para el filósofo, las virtudes podían ser éticas o morales y dianoéticas o intelectuales. Las virtudes éticas son la justicia, el valor, la templanza y sabiduría o prudencia. Todas ellas pueden estudiarse por separado, aunque es importante señalar que, para Aristóteles, no cabe el progreso en una sola virtud: al mejorar en la práctica de cualquier virtud moral, necesariamente se mejora en las demás. Sucede como con los vasos comunicantes: al subir el nivel de uno, sube el de los demás.

En cuanto a las virtudes dianoéticas, hay que distinguir entre las prácticas y las teóricas, y las primeras son la lógica, mientras que las segundas incluyen la dialéctica, la retórica y las matemáticas. En cualquier caso, todas ellas deben ser aprendidas, ya que sirven para “ennoblecer” al ser humano. Explica que la ira de la persona justa, o de la persona enojada, que no es injusta, es algo útil. Es útil cuando

juzgamos a nuestro enemigo o a alguien que nos ha perjudicado, y dice:

> Esta ira puede ser un buen siervo para el que es justo, o un mal siervo para el injusto, pero no puede ser un amo; es un siervo y un siervo debe ser obediente a su amo". (*Ética Nicomáquea*, Libro II, 7, 1107a25).

También dice Aristóteles que la virtud es como un término medio, entre dos extremos. Así, por ejemplo, el valor es el término medio de los extremos de cobardía y temeridad. Pero hay ciertas situaciones que no admiten término medio: no cabe, por ejemplo, decir que se es hombre "pero sin exagerar".

Es evidente que, para Aristóteles, la práctica de las virtudes conducía a la serena felicidad, que es el fin último que todo hombre persigue. Pero, a la vez, Aristóteles era muy realista, y observaba que no basta con tratar de ser bueno para ser feliz. Con un gran sentido común, el maestro de Alejandro Magno nos dice que

> es evidente que la felicidad necesita también de los bienes exteriores, como dijimos; pues es imposible o no es fácil hacer el bien cuando no se cuenta con recursos. Muchas cosas, en efecto, se hacen por medio de los amigos o de la riqueza o el poder político, como si se tratase de instrumentos; pero la carencia de algunas cosas, como la nobleza de linaje, buenos hijos y belleza, empañan la dicha; pues uno que fuera de semblante feísimo o mal nacido o solo y sin hijos, no podría ser feliz del todo, y quizá menos aún aquel cuyos hijos o amigos fueran completamente malos, o, siendo buenos, hubiesen muerto (*Ética Nicomáquea*, Libro I, 1099a31-1099b6).

Los estoicos

La Stoa o estoicismo fue fundada por Zenón de Citio en el siglo III a.C. Junto con la Academia de Platón, el Liceo de Aristóteles y el Jardín de Epicuro constituyen las cuatro grandes escuelas filosóficas de la Antigüedad. Entre sus representantes más conspicuos se encuentran Epicteto, Marco Aurelio, Séneca y Cicerón[1].

A diferencia de los enfoques un tanto teóricos de académicos (platónicos) y peripatéticos (aristotélicos), el estoicismo era una "filosofía de salvación", es decir: su interés principal estaba en "curar los sufrimientos del hombre". Desarrollaron una lógica y una física, pero con el objetivo de que el conocimiento de la naturaleza sirviera para mejorar nuestras vidas. Epicteto, famoso esclavo liberto de Roma, decía, por ejemplo, que es más útil aprender los principios de la naturaleza que cualquier arte. Si consideramos sus doctrinas, encontraremos muchos rasgos interesantes, que son particularmente importantes en nuestra época, cuando tenemos que enfrentarnos a un gran número de problemas, como el auge de los regímenes totalitarios, las nuevas formas de nacionalismo, la difusión de una forma de nihilismo, etc.

La doctrina estoica sobre la felicidad o el bien para el hombre puede resumirse en lo siguiente: la felicidad consiste en vivir según la naturaleza (al karman). Esto significa que el hombre debe vivir su vida según la ley natural, es decir, según las leyes de la razón (logos), no según la ley de la pasión (pathos). Por eso debemos vivir según la ley divina y no según la ley humana. Para ello, nos aconseja practicar la filosofía. Si uno tiene que elegir entre dos males, debe preferir el mal menor (adikia).

En primer lugar, debemos desarrollar el autocontrol y la tranquilidad, para poder controlarnos mejor a nosotros mismos y a los demás. Por ello, los estoicos llamaban a esta virtud "philotes" (amor a la humanidad). Si conseguimos vivir según la naturaleza y la ley de la razón, el alma habrá alcanzado la verdadera felicidad (eudaimonia) y se habrá convertido en un dios. Los estoicos creían que la mejor

manera de alcanzar la felicidad era vivir en armonía con la naturaleza. También pensaban que solo un hombre sabio puede alcanzar este objetivo.

Aunque hay muchas clases de naturaleza, solo la humana es divina. Por tanto, debemos estudiar la naturaleza humana. Según ellos, el hombre es por naturaleza racional (logikos) y político (polis). Los estoicos consideraban la política una ciencia y la filosofía una parte de la política. Por ejemplo, Epicteto nos aconseja seguir las leyes y las instituciones de nuestro país.

Como he dicho antes, el ideal estoico era ser como Dios, es decir, perfectamente libre e independiente. Según los estoicos, nuestra alma es inmortal (aionios) y eterna (ai ō nios). Esto significa que existirá después de la muerte. Sin embargo, nuestro cuerpo morirá, aunque nuestra alma seguirá existiendo. Cuando nuestra alma entra en contacto con la materia, se ve afectada. Por eso no debemos dejarnos afectar por las cosas materiales. Si somos conscientes de este hecho, actuaremos de acuerdo con la razón (logos).

Somos mortales (zete) porque tenemos alma, pero inmortales (athanaton) porque tenemos razón (logos). Los estoicos creían que el alma está formada por átomos (mínima) que se mueven e interactúan de acuerdo con las leyes naturales. Los estoicos creían que solo hay un mundo (cosmos). El mundo ha sido creado por Dios y está lleno de diferentes seres vivos. Definieron la virtud como “vivir según la naturaleza”.

El emperador filósofo Marco Aurelio (siglo II d.C.), escribió, por ejemplo, esta reflexión en sus Soliloquios o Meditaciones:

> Cuando por la mañana te cueste trabajo despertar, ten presente este pensamiento: «Me despierto para llevar a cabo mi tarea como hombre.» ¿Voy a estar de mal humor por tener que hacer aquello para lo que he sido hecho y colocado en el mundo? ¿Acaso he sido constituido para permanecer calentito debajo de la manta? «¡Eso es más agradable!», pero ¿has sido hecho entonces para el placer? En general ¿has sido hecho para la pasividad o para la actividad?

Como los estoicos creían que la naturaleza era la misma en todas partes, trataban de vivir en armonía con ella. Por lo tanto, desarrollaron una teología natural. Es decir, creían que el orden del universo estaba gobernado por Dios. Según los estoicos, el hombre que sigue la naturaleza no necesita leyes ni instituciones. Será feliz, sabio, virtuoso y bueno. Epicteto nos aconseja buscar a Dios dentro de nosotros mismos. Dice que el sabio es “un dios para sí mismo”.

El hombre sabio es un hombre feliz, y el hombre sabio puede llegar a serlo mediante el ejercicio de su razón. Y es cierto que los estoicos distinguían entre dos tipos de sabiduría, la práctica y la teórica, y afirmaban que solo esta última era capaz de proporcionar la felicidad. La palabra “sabiduría” significa aquí “filosofía”, es decir, el conocimiento de las cosas, un conocimiento de lo que es útil para el ser humano y que puede alcanzar.

Entonces, la sabiduría práctica consiste en comprender qué tipo de acciones conducen a la felicidad y cuáles no. No conduce a la felicidad empeñarse en cambiar cosas que no dependen de nosotros; debemos trabajar en la ciudadela interior de nuestras actitudes y emociones. Decía, por ejemplo, Epicteto, aquel famoso filósofo estoico que había sido esclavo de Roma y que después fundó una importante escuela en la urbe:

> 1. De todas las cosas del mundo, unas dependen de nosotros, y las otras no. Las que dependen de nosotros son la opinión, el querer, el deseo y la aversión; en una palabra, todas nuestras acciones. 2. Las que no dependen de nosotros son el cuerpo, los bienes, reputación, las dignidades; en una palabra, todas las cosas que no son acción nuestra. 3. Las cosas que dependen de nosotros son libres por su naturaleza, nada puede detenerlas ni estorbarlas; las que no dependen de nosotros se ven reducidas a impotencia, esclavizadas, sujetas a mil obstáculos, completamente extrañas a nosotros. 4. No olvides pues que, si consideras libres las cosas que, por su naturaleza están esclavizadas, y tienes como propias las que dependen de otro, encontrarás obstáculos a cada paso, estarás

> triste, inquieto y dirigirás reproches a los dioses y a los hombres. En cambio, si solo consideras tuyo lo que te pertenece y extraño a ti lo que pertenece a otro, nadie nunca te obligará a hacer lo que no quieres, ni te impedirá hacer tu voluntad. No recriminarás a nadie. No harán nada, ni la cosa más pequeña, contra tu voluntad. Nada te causará ningún daño, y no tendrás ningún enemigo, pues no te ocurrirá nada que pueda perjudicarte.[1]

La sabiduría teórica consiste en comprender por qué una acción que no conduce a la felicidad no puede producirla. La sabiduría práctica consiste en actuar conforme a la naturaleza. Así que debemos tener cuidado de no actuar en contra de la naturaleza y hacernos infelices. La sabiduría teórica es la ciencia de la naturaleza. La naturaleza nos ha dotado de ciertas facultades, de las cuales la más importante es la razón. La razón es la facultad mediante la cual adquirimos conocimientos y la utilizamos para dirigir nuestras acciones.

Antiguamente, cuando el mundo era un solo lugar, todo era como debía ser y no había necesidad de indagar en él; pero ahora tenemos que investigar su orden, y será una buena cosa para nosotros conocerlo, si podemos. Debemos, pues, ser capaces de distinguir lo útil de lo inútil y, como los que viajan, saber qué cosas son buenas para mirar y cuáles para evitar. Este es el objetivo del arte de la sabiduría, y este es el fin de la vida. Y hay dos clases de vida: la de la carne y la del espíritu. La vida de la carne consiste en la búsqueda de los placeres. La vida del espíritu es igualmente importante porque conduce al conocimiento de la naturaleza y al uso sabio de la razón. Es la única vida verdaderamente buena, ya que es la fuente de todas las demás cosas buenas. El universo ha sido creado para el hombre, y en él estamos en contacto con Dios. Tenemos el poder de adquirir sabiduría aprendiendo sobre él, y también tenemos el poder de hacer nuestros propios juicios. Si entendemos algo correctamente, entonces tenemos sabiduría, pero si no lo hacemos, no la tenemos.

En otro caso, podemos utilizar nuestra mente para ayudarnos a tomar decisiones en la vida, como elegir una esposa o un marido, un

amigo o un enemigo, un buen o un mal momento, o un buen o un mal lugar, o un buen o un mal día, o una buena o una mala persona. Por ejemplo, podemos decir: “No quiero este día”. Y, “Quiero que pasado mañana”. O: “No quiero ir a ningún sitio con él”. Y, “quiero ir a algún sitio con ella”. También podemos decir: “No quiero encontrarme con él aquí”.

Por el contrario, si tuviéramos que elegir a alguien para que sea nuestra esposa o nuestro marido, o a alguien para que sea nuestro amigo o nuestro enemigo, podríamos hacer tales elecciones empleando nuestra razón para seleccionar las cosas que queremos, y para rechazar las cosas que no queremos. Por lo tanto, no basta con entender las cosas que hemos aprendido de otros y seguir sus enseñanzas.

En resumen, podemos aplicar el conocimiento de nuestra propia mente para utilizarla para conseguir lo que queremos y evitar lo que no queremos. No se trata solo de lo que deseamos. Lo que deseamos está en nuestra mente. Por lo tanto, podemos utilizar nuestra mente para deshacernos de lo que no queremos en nuestra mente. Por ejemplo, podemos decir: “No quiero ver esta película”, o “No quiero escuchar esta canción”.

Epicuro

Epicuro es el fundador de la cuarta gran escuela de filosofía de la Antigüedad. Su filosofía se conoce como epicureísmo o Escuela del Jardín. Al igual que los estoicos, Epicuro predicaba una filosofía de salvación. Es famosa su sentencia

> "Vana es la palabra del filósofo que no cura los sufrimientos del hombre. Pues, así como no hay provecho en la medicina si no sirve para expulsar las enfermedades del cuerpo, no hay provecho en la filosofía si no expulsa los sufrimientos del alma" —Epicuro

También Epicuro sostenía que la felicidad consistía en "vivir conforme a la naturaleza", solamente que él creía que la naturaleza era puramente material. En consecuencia, creía que el bien supremo era el placer. Pero no cualquier placer. De hecho, hay placeres que, a la larga, nos causan dolor e infelicidad.

Para Epicuro, la sabiduría consistía en saber distinguir los placeres y elegir los que nos llevan a la ataraxia o "ausencia de dolores en el cuerpo y preocupaciones en el alma". Resulta que esos placer son los naturales, porque son "puros".

> "El hombre sabio no experimenta ninguna inquietud, aunque no posea todos los placeres. Pues cualquier anhelo que vaya más allá de lo natural es inútil e infructuoso, mientras que cualquier placer que pueda concebirse debe ser necesariamente bueno." —Epicuro

Epicuro observaba que los hombres de su tiempo perdían la paz por tres cosas: el temor a los dioses, el temor a la muerte y el temor al destino. Los dos primeros creían que eran imaginarios, por lo que los hombres debían refugiarse en la filosofía.

> "En cuanto a los dioses, no hay pruebas razonables de que existan o se preocupen por nosotros; así que podemos ignorarlos. En cuanto a la muerte, no es nada

> para nosotros; mientras nosotros existimos, la muerte no existe y cuando la muerte existe, entonces nosotros no existimos.” -Epicuro
>
> “Fue por esto por lo que Epicuro dijo que los objetos no percibidos no son más afectados por los átomos que los sujetos que perciben son afectados por ellos.” — Lucrecio

El punto de vista de Epicuro sobre el destino ha sido criticado como pesimista y “escéptico”, pero él lo consideraba beneficioso: romper las cadenas de la esperanza y la superstición permitirá vivir en paz.

Es importante señalar que el propio Epicuro consideraba sus enseñanzas como una especie de terapia. Sin embargo, muchos han criticado su filosofía. Los estoicos le acusaron de ser ateo y materialista; los cristianos posteriores le acusaron de hedonista y ateo; en la Edad Media, algunos le acusaron de hereje.

La filosofía de Epicuro no era un antídoto contra el dolor o el miedo, sino una disposición pacífica hacia la vida. Es esta actitud mental la que el epicureísmo nos ayuda a conseguir.

Séneca

Este filósofo neoestoico romano de origen español (4 a.C. - 65 d.C.) escribió extensamente sobre las emociones y la felicidad[2]. Pensaba que las pasiones están en la raíz de muchos males. Esto no quiere decir que todo lo malo sea causado por las pasiones, pues cuando robo o mato a otro puede ser porque he valorado erróneamente mi interés. Pero en los casos en que nuestras emociones son especialmente intensas, pueden distorsionar nuestro juicio.

Séneca también creía que las emociones pueden causar problemas tanto mentales como físicos. Una vez más, esto no significa que todos los casos de depresión o de hipertensión arterial sean provocados por emociones negativas; pero Séneca pensaba que las experiencias emocionales intensas o prolongadas podían desencadenarlas. E incluso en casos relativamente leves nos perjudican: permitirnos enfadar daña nuestro carácter; sentir miedo nos lleva a la timidez; permitirnos sentir pena nos entorpece en muchos aspectos, etc.

La teoría de Séneca sobre las emociones es distintiva y su visión sobre cómo debemos tratarlas es, como veremos, novedosa. Divide las pasiones en cuatro tipos básicos: el placer, la angustia, el ansia y el miedo. Esta división no es arbitraria: Séneca piensa que los sentimientos se dividen en tres —clasifica la ira como una forma de angustia— y la clasificación capta lo que es común a todas las pasiones. Cada tipo se caracteriza por su propia clase de exceso. En el placer se pierde el control de la razón; en la angustia se nos escapa por completo; bajo el dominio de las ansias perdemos el control de nuestras acciones; y los que sucumben al miedo se vuelven incapaces de pensar por sí mismos o hacen cosas de las que luego se arrepienten.

Cuando experimentamos una pasión, tendemos a ampliar el foco de nuestra atención: enfatizamos lo que está presente e ignoramos lo que está ausente. Si estoy enfadado, paso por alto los defectos de mi oponente y exagero los suyos; si anhelo algo, detecto oportunidades para satisfacerlo y paso por alto posibilidades y

peligros; y así sucesivamente. También tendemos a exagerar la importancia de lo que es el foco de nuestra atención; si esta persona me ha despreciado, creo que es más importante de lo que realmente es; o incluso que importa más que cualquier otra cosa en el universo. Lo que realmente importa puede que no sea lo que la gente hace, sino su disposición hacia nosotros (una de las razones por las que la muerte parece peor cuando es alguien conocido).

Séneca argumenta que cambiar el foco de nuestra atención es la clave para controlar nuestras emociones. Sus ideas son sorprendentes y difíciles, pero creo que vale la pena explorarlas, aunque no todas funcionen. Después de explicar la teoría de Séneca —subrayando su punto de vista neoestoico de que nuestras emociones implican un elemento racional y argumentando en contra de las interpretaciones recientes que sugieren que privilegia lo no racional— hablaré sucesivamente de cada tipo de emoción y de cómo podemos tratarla

Placer

El primer tipo es el placer; debemos verlo como una intensa preferencia por algo o por otro. Representa un movimiento hacia el objeto en cuestión: cuando sentimos placer por su presencia, esto significa que queremos que esté presente (puede ser por eso que mucho placer desagradable proviene de la anticipación de algo). Por supuesto, a veces el placer es una respuesta adecuada a algo que es agradable o bueno para nosotros. Pero Séneca cree que es un error dejar que nuestras emociones determinen lo que disfrutamos; si lo hacen, dice, la vida se convierte en un “motín” (Haidt utiliza la analogía de un jinete que intenta controlar a un caballo rebelde). Tiene sentido seguir la corriente de nuestras emociones en algunos casos, pero no en otros. Por ejemplo, puede ser placentero embriagarse, pero esto no significa que debamos hacerlo siempre que nos apetezca.

El remedio para el placer es alejar el objeto de la emoción. Esto puede implicar ponernos en situaciones diferentes o cambiar nuestra perspectiva de las cosas (para que lo que antes parecía placentero ya no lo sea). A veces esto no supondrá mucho; podría

intentar no beber cada vez que me emborracho. Pero a veces requerirá que reconstruyamos toda nuestra vida: cambiando de trabajo o iniciando una nueva relación, por ejemplo. Séneca nos advierte que no esperemos que estos cambios nos proporcionen un alivio instantáneo; solo funcionan si reconstruimos nuestras vidas en torno a actividades y objetivos diferentes

Ansiedad y miedo

Séneca considera que el miedo es un tipo de ansiedad, pero los separaré para evitar la repetición. Sentimos ansiedad ante la perspectiva del futuro, mientras que sentimos miedo cuando algo presente nos asusta. El remedio es diferente en cada caso.

Cuando se trata de la ansiedad, un remedio es cambiar nuestra perspectiva sobre el futuro. Séneca sugiere imaginar que nuestra vida ha terminado y tratar de evaluar lo que la vida ha valido (esta analogía podría explicar por qué los estoicos a veces suenan pesimistas). Una de las ventajas de esto es que nos hace conscientes de cuánto sufrimiento nos hemos causado a nosotros mismos al preocuparnos por cosas que aún no han sucedido; una vez que suceden, a menudo ya no vale la pena preocuparse por ellas. Otra forma es simplemente mirar hacia atrás a los acontecimientos pasados en los que estabas ansioso

Opción 2: “Volver a los viejos tiempos”. Con esto, Séneca no se refiere a retroceder literalmente en el tiempo. Más bien nos pide que recordemos cómo éramos cuando éramos jóvenes. Esto puede ser difícil para algunas personas (pero no para todas; a mí me resulta útil), porque sus primeros años suelen estar asociados a la infelicidad o a traumas de diversa índole. Sin embargo, una vez superado ese punto, la vida mejora hasta llegar a uno de los periodos más agradables de la vida: los veinte y los treinta años (diría yo). Así que cualquier cosa que ocurra ahora parece peor de lo que realmente es en comparación con estos días halcones. Y, además, como nos recuerda Séneca, muchas cosas parecen diferentes desde la distancia.

Deseo placentero

En este caso, sentimos placer no por la posibilidad de que ocurra algo bueno, sino por imaginar o anticipar cosas que son placenteras. Si no podemos deshacernos de estos deseos, Séneca sugiere ver si apuntan a cosas buenas que sí tenemos —incluso si esas cosas no son tan placenteras como lo que deseamos— y centrarnos en ellas en su lugar. Por ejemplo, mucha gente se imagina tener una casa lujosa a la orilla del mar, aunque no la tenga y vivir en una casa así implicaría inconvenientes (no tener suficiente dinero; no tener espacio para los invitados; etc.). Sería mejor apreciar nuestra casa actual y centrarnos en sus ventajas en lugar de anhelar una imaginaria.

Otra forma de abordar los deseos placenteros es considerar si hay alguien a quien nos impiden ayudar. Si es así, quizás debamos hacer algo al respecto. Séneca nos recuerda que cuando ayudamos a alguien, nuestro placer no proviene de recibir algo a cambio (lo que podría no ocurrir nunca) sino por la gratitud que evoca en los demás.

Opción 2: El placer no existe. La última opción aquí es que el placer ni siquiera existe; así es como algunos filósofos modernos interpretan lo que dicen los estoicos. Pero esta interpretación me resulta menos convincente, dado lo que los estoicos subrayan. No dicen que todos los placeres sean falsos, o que las experiencias placenteras no existan; dicen que ciertos tipos de placer —los vinculados al deseo impulsivo y a la aversión— no son verdaderos.

El deseo sexual y otros deseos

Esta es la única sección en la que Séneca menciona el deseo sexual “furioso”, en contraposición al simple deseo. Creo que una de las razones por las que lo hace es porque tales deseos probablemente necesiten remedios diferentes a los enumerados aquí; no podemos resolverlos persiguiendo la filosofía o haciendo cosas buenas por los demás (aunque eso puede ciertamente ayudar —imagino que todos los estoicos creen eso). Sin embargo, no sé si Séneca discute algún remedio específico para este tipo de deseo.

Cólera / Irascibilidad / Rigor de temperamento

Séneca argumenta que las personas que se enfadan a menudo no son propensas a otros vicios, y argumenta que pueden curarse de la ira examinando sus pensamientos igual que lo harían para cualquier otro tipo de problema. Aclara que se trata de un ejercicio de imaginación, no de realidad: “Imaginemos a un hombre que sabemos que es de temperamento rápido, si se presenta la ocasión, listo para estallar de rabia…” Creo que una de las razones por las que lo hace es porque las personas acusadas de ser irascibles no sienten ira contra sí mismas, sino solo contra los demás. Por lo tanto, la solución no tiene que implicar cambiar nada de uno mismo; más bien, implica cambiar la forma de percibir o imaginar las cosas. Como en el caso de la avaricia o la búsqueda de placeres.

Séneca, entonces, aconseja que una vez que el hombre de temperamento rápido se imagina enfadado, debe preguntarse a quién va dirigido. Si no hay personas concretas en su camino, entonces no va dirigido a nadie. A continuación, Séneca dice que debe preguntarse si la ira destruye o mejora las cosas La respuesta obvia aquí parece ser “destruye”, así que el siguiente paso es considerar qué pasaría si todo el mundo perdiera los nervios. ¿Mejoraría algo? No, argumenta Séneca, solo causaría un mayor daño. Entonces, ¿qué tipo de cosas pueden hacer que una persona se enfade? Séneca sostiene que la ira se despierta cuando se frustra un deseo importante, pero no absolutamente necesario. Pero algunos deseos —por ejemplo, el deseo de ayudar a los demás— son más importantes que otros, y no pueden ser frustrados sin causar daño. En este caso, entonces, la ira no puede estar realmente justificada.

En su último argumento contra la ira, Séneca señala que muchas personas que no se opondrían a que otra persona se enfadara, se enfadan ellas mismas si ven que otra persona se hace daño a sí misma por estar enfadada. Esto parece extraño: “¿Es tan malo que se enfaden por sus propios vicios?” Entonces, ¿por qué deberíamos pensar que hay algo malo en enfadarse por los vicios de otras personas?

Avaricia / Codicia

Esta es una sección difícil de interpretar, y hay muchas interpretaciones posibles dependiendo de lo que se tome como definición de avaricia de Séneca. Algunas de las cosas que dice han llevado a algunos lectores a pensar que lo que quiere decir con avaricia no es auténtica codicia, sino el simple deseo de fama o estatus. Sin embargo, si esto fuera cierto, no veo por qué Séneca no diferenciaría entre estos deseos y la verdadera avaricia. Otros han sugerido que tal vez Séneca simplemente quiere decir cuando dice "no hablo de quien tiene hambre de riqueza", por lo que todos estos consejos no se aplican a las personas con un fuerte apego a la riqueza en sí. Esta interpretación parece más sensata, pero el consejo podría ser aplicado por alguien que no es codicioso (es decir, apegado a la riqueza) en absoluto.

Aquí, Séneca habla de las personas que gastan su tiempo en busca de ganancias y alabanzas; están "atiborradas" de dinero y otras cosas. Esto parece bastante similar a lo que hemos visto antes: se apegan con demasiada facilidad a los objetos externos y permiten que estos apegos (en lugar de la virtud) determinen sus acciones y, por lo tanto, se atascan con la codicia. Como de costumbre, Séneca sugiere que, si uno se imagina enamorado o apenado por los adornos ostentosos, verá lo insensato que es en realidad, ya que estas cosas se destruyen tan fácilmente

El argumento de Séneca contra la codicia aquí es una mezcla de argumentos. Sugiere que una persona debe preguntarse si se puede ganar o perder personas por otros medios, y concluye que no se puede. Por lo tanto, dice, si la codicia es mala por esta razón, debe seguirse que todo tipo de cosas no deben ser deseadas en absoluto (por ejemplo: aquellas cosas que se adquieren por casualidad o por convención, como los cargos oficiales). Pero quizás el argumento más importante que Séneca da aquí contra la avaricia es un argumento epistémico: si buscamos algo externo para conseguir algo interno (como la virtud), pero no conseguimos lo que buscábamos (los bienes externos) y acabamos con otra cosa (los externos), entonces nuestro intento ha fracasado

El consejo de Séneca aquí es muy bueno (y quizá el mejor consejo de la sección *Sobre la ira*). En primer lugar, sugiere que

contemplemos lo temporales que son cosas como la fama y el dinero. Esto es muy importante porque nos ayudará a no apegarnos demasiado a la riqueza o a los bienes externos, pero también porque podría ayudar a la gente a ver que sus deseos están fuera de lugar. En segundo lugar, Séneca nos aconseja que pensemos en el daño que causan las personas que desean este tipo de cosas, que solo se causan problemas a sí mismas al perseguirlas en lugar de ser virtuosas. Debemos pensar en cómo nuestras acciones afectan a otras personas también: ¿lo que haces honra a tu padre? ¿Será bueno para la sociedad?

Como siempre, Séneca subraya que esto no significa que uno deba apartarse de todo lo “externo”, ignorar todos los “bienes” de la vida. Por ejemplo, debemos disfrutar de las amistades y hacer un buen trabajo porque es una virtud hacerlo. Pero no debemos apegarnos demasiado a la riqueza o a la posición, pensando que estas cosas nos darán la felicidad

Ira / Indignación

En su diálogo "Sobre la ira", Séneca sostiene que no debemos reprimir nuestra ira, sino convertirla en una energía positiva. Presenta tres razones principales:

- La ira no es necesariamente un indicio de mal carácter (se puede arreglar). No podemos tener el control de todo en la vida y, por tanto, no siempre podemos evitar las situaciones que nos hacen enfadar. La ira es natural cuando algo lo injusto nos sucede.

- La ira puede utilizarse como fuente de motivación para el crecimiento personal. Cuando nos sentimos perjudicados, debemos detenernos y preguntarnos qué podríamos hacer mejor en el futuro.

- La ira puede, por tanto, proporcionarnos un sentido de la justicia para ayudar a otros a evitar un maltrato similar. De este modo podemos inspirar a otros con nuestra propia energía y motivación.

Posibles objeciones: Séneca sólo piensa que la ira está bien cuando se puede arreglar, pero no toda la ira parece tener solución. Por ejemplo, si alguien cercano a nosotros muere y nos deja con

preguntas sin respuesta, podríamos sentirnos enfadados para siempre porque no hay forma de arreglarlo.

Capítulo 7

El hombre de juicio, según Gracián

Baltasar Gracián fue un jesuita español que vivió en el siglo XVII. Escribió una serie de libros que no fueron bien vistos por sus superiores. Su obra más famosa —*El Criticón*, una alegoría de la vida humana— es considerada por muchos como una de las grandes obras de la literatura española, comparable al Quijote o a la Celestina. Durante mucho tiempo, a Gracián se le vio como un escritor más del barroco español, cercano a los principios del conceptismo. Pero en los últimos años se le ha empezado a ver y estudiar como filósofo. Según Emilio Hidalgo Serna, filósofo español discípulo de Ernesto Grassi, a su vez discípulo de Heidegger, Gracián pertenece a la tradición de la filosofía humanista española o latina, que, de no haber sido por el triunfo del racionalismo y del empirismo en Europa continental y en las islas británicas, probablemente habría sido el fundamento filosófico de una modernidad muy distinta a la que conocemos, que privilegia a las ciencias experimentales sobre la filosofía y las demás artes.

Dejando a un lado las utopías, Gracián también es importante por escribir varios tratados de naturaleza moral, en los que expone una serie de principios muy interesantes para alcanzar la felicidad. Baltasar Gracián es un continuador de la tradición filosófica que parte de Quintiliano (otro filósofo romano hispano muy influyente en todo el pensamiento occidental), a través de los humanistas italianos del quattrocento llega al catalán Juna Luis Vives y, convirtiéndose en savia de los grandes escritores de los siglos XVI y XVII de España (incluyendo, desde luego, a Cervantes y a Calderón de la Barca), llega al cura aragonés. En el siglo XVIII —cuando España

empezaba su “retirada” de Europa— el testigo es tomado por el filósofo napolitano Giambattista Vico. Este filósofo era contrario a la Ilustración, al racionalismo y el empirismo. Podría decirse que fue uno de los primeros antimodernos[3] . Pero puede decirse que ya la suerte estaba echada y que la corriente no se volvería atrás. Parece que la humanidad no escarmienta y, como una adolescente rebelde que empieza a gozar de nuevas libertades, se lanza por el camino de aprendiz de brujo que le ofrece la experimentación científica.

Ya no será la sangre, ni la estirpe o el linaje, ni mucho menos las fortunas heredadas las que “impongan” su visión de la felicidad y la vida buena. La modernidad abre sus puertas para que el ciudadano de a pie, el hombre común y corriente que no sabe filosofía ni latín, pueda exponer su propia idea de la felicidad. Con una confianza de nuevo rico en el poder de la ciencia y del método (¡gracias, Monsieur Decart!), el hombre moderno se olvida del viejo camino recomendado por los moralistas (el camino de la virtud) y empieza a relativizar el bien y la felicidad. “Lo que es bueno para unos no lo es para otros, ¿cierto? Cada uno es feliz a su manera”, etc. El resultado de ese nuevo enfoque (el enfoque moderno) está a la vista: la ciencia y la técnica modernas han ampliado como nunca los límites de la experiencia humana, pero podemos decir que también han ampliado los límites de su soledad. Y no importa si descubriéramos vida inteligente en un lejano rincón del universo. Como dice Jean Gitton, sería el encuentro de dos soledades.

El punto es que al hombre moderno no la hace ninguna gracia que le digan que debe dominar sus emociones. ¿Por qué? ¿Acaso Thomas Hobbes —otro de los padres del mundo moderno— la felicidad como el “continuo éxito en la gratificación de los deseos”?

Gracián fue contemporáneo de Descartes y de Hobbes. Aún no sé hasta qué punto era consciente del rumbo que estaba tomando la cultura (como sí lo estaba Vico, un siglo después), pero lo que es evidente es que insiste en el camino de las virtudes y del buen juicio para ordenar la vida y ser feliz.

En *El arte de ingenio, tratado de la agudeza* (1642[4]), Baltasar Gracián sostiene que es cierto que quien no puede tener juicio, según el sentido vulgar y común del término, tampoco lo tendrá manteniendo alto nivel de erudición. En todo caso, sigue teniendo una gran capacidad para reconocer verdaderos juicios en otras personas.

Gracián hace esta afirmación porque —de acuerdo con la visión renacentista— es más importante ser útil y servir que poseer un saber enciclopédico sobre variados temas. Tener un juicio fino significa poseer un cerebro que es capaz de discernir y seleccionar lo mejor, o lo realmente importante, de la abundante información disponible.

En la primera parte del libro mencionado, Gracián expresa que el hombre "'esperto en todo' (…) no sabe nada; solamente sabe ver y abarcar con su penetración universal". Y luego agrega: "Siendo así su inteligencia infinita (…), necesariamente tiene también razonamientos infalibles".

Es indudable que la cultura occidental posee una larga tradición que legitima al saber cómo elemento determinante del desarrollo humano. La polémica actual sobre "lo superfluo de los estudios y nuevas formas de obtención del conocimiento", sin duda tiene raíces históricas profundas. Y es paradójico que suceda en este contexto, cuando se habla tanto de crisis como si el mundo se fuera a acabar. Gracián, aunque no hubiera tenido acceso a nuestra "cultura informatizada", ya sabía que en algún momento las sociedades se volverían preocupadas por lo inmediato y el presente. Pero para él, todo esto forma parte de la condición humana: "No es pecado mortal seguir su curso natural, que es el del mundo. Cada cosa tiene su tiempo".

Incluso entre los más colectivistas hay muchos que comparten con los pensadores individualistas la idea de que las personas mejoran su condición cuando, además de contar con bienes materiales fundamentales (alimentación, domicilio, medicina y vestido) tienen acceso a la cultura.

En la segunda parte del libro anteriormente citado, el autor español afirma que las personas preocupadas por lo inmediato solo pueden distinguir dos cosas: “las verdaderas y las falsas”. Así mismo, recuerda que quien no tiene algo en particular para hacer —porque carece de juicio— aprende mejor las cosas relacionadas con su modo de vivir. En esta perspectiva, este no es un tiempo para el hombre sin juicio, sino el tiempo de los “intrusos” (de los que Gracián dice que saben mantenerse), ya que ellos supieron adaptarse a las nuevas formas del trabajo intelectual y al desarrollo tecnológico.

Gracián debió haber pensado en nuestro mundo actual cuando afirmaba que se necesitan hombres capaces para guiar a otros hacia la verdad. La dificultad es que hoy es muy fácil confundir la verdad con las opiniones.

En efecto, hoy podemos pensar que “estamos rodeados de una sola opinión sobre cualquier asunto” y esto beneficia a quienes se encuentran en el poder. Aunque para Gracián lo importante no era tanto el acceso al saber sino su correcta utilización; comenta este autor que es posible contar con muchas artes, pero sin tener ningún juicio.

Las personas que tienen acceso a los medios, hoy en día, pueden hablar de todo —gracias al uso indiscriminado de la televisión, el cine y la radio— pero no hace falta decir que las ideas se vuelven menos importantes en tanto que hay muchas posibilidades para explotar los sentimientos. Es por eso por lo que Gracián consideraba importante aconsejar y “dar consejo”. En esta perspectiva resulta claro que las opiniones se convierten en verdaderos instrumentos de poder.

Pero, ¿qué saber necesita el hombre “moderno”? La respuesta para Gracián es: una ciencia eficaz que le permita al individuo desarrollarse en todos los aspectos posibles —espiritual y moral—. Es decir, un conocimiento que vaya más allá de lo meramente académico y que por ello sea capaz de distinguir entre la verdad y las opiniones. Para Gracián, “el estudio imprudente (…) quema o dilata el juicio”. Este autor pensaba que en la vida el hombre no está

solo ni para tomar decisiones emocionales, sino para pensar y saber.

Gracián es consciente de que para hacer “un curso práctico del entendimiento”, debemos hablar con los jóvenes sin ocultarles nada. De este modo, se les plantean las diferencias entre verdades universales y particulares; así como también penas pasajeras e inmensas venturas. Es decir, hay que hacerles saber que la vida no es algo cómodo, sino que hay que arriesgarse.

Gracián se preguntaba si realmente era posible formar un buen juicio y contestaba afirmativamente. Sin embargo, este autor pensaba que “el entendimiento humano está dividido en dos partes: uso y sentido”. De acuerdo con este concepto, el hombre debe tener una formación general para tomar decisiones razonables; pero también debe ser capaz de discernir el momento adecuado para actuar. De esta forma, Gracián señala que hay un momento para el juicio y un momento para la acción.

En cuanto a las características de los individuos con juicio, Gracián asegura que éstos son “discretos” y “personalidades”. Es decir, saben callar y obedecer; pero también saben gobernar porque “saben anteponer su voluntad a cualquier otra”. Este autor consideraba importante educar en la prudencia ya que sin ella no se puede ser moderado ni prudente. Por eso, los jóvenes deben aprender la diferencia entre lo verdadero y falso; así como también entre lo vulgar y lo delicado.

Gracián pensaba que existen dos factores principales para formar un buen juicio: el trato con personas distinguidas y las lecturas provechosas. Al respecto, dice este autor que “el ejemplo de los mayores y la presencia de libros son dos maestros excelentes”. Es decir, hay que convivir con personas cultas y sabias; pero también hay que leer libros verdaderamente estimulantes. En este último caso, se trata de “una vida diferente” que nos permite tener una perspectiva más amplia sobre la realidad.

Este autor consideraba que en la búsqueda del saber es apasionante vivir en sociedad porque “hay muchos genios dispersos en el mundo”. Pero esta observación no significa que sea necesario

ser admirado o reconocido públicamente, sino que basta con “tratar de saber lo que se puede”. De este modo, el individuo entra en un mundo de posibilidades infinitas.

Gracián admite que para formar un juicio excelente es necesario tener imaginación; pero no cualquier clase de pensamientos e imágenes sino aquéllas que nos indican la distancia entre las cosas. Es decir, hay que distinguir lo útil de lo agradable. Y todo esto lleva a Gracián a pensar que es necesario tener creatividad.

En “El Discreto” (1646) Gracián sostiene que “el hombre es el mayor artificio que Dios ha hecho”. Su deseo, por lo tanto, es conocer y saberlo todo sobre las cualidades del ser humano. Para ello vuelve a Aristóteles y al estudio de la naturaleza humana desarrollado en la Ética a Nicómaco y en la Política. Siendo más consciente de su fin (cf. “El discreto,” I), Gracián se propone demostrar que la racionalidad humana no satisface los diversos perfiles de su complejidad.

Gracián, como buen filósofo y también como hombre del Renacimiento, piensa que el hombre es un animal político por naturaleza. En el hombre está incluida la capacidad para gobernar y ser gobernado. La Política no es sino la ciencia sobre la administración humana, la organización política y el modo de vivir en sociedad según las leyes fundamentales que rigen los Estados justos y bien ordenados. La Política es el arte de conducir a los hombres según la naturaleza y la armonía que los rige. Pero, en “El discreto”, Gracián se centra solamente en las ventajas del estudio de la Política para lograr el conocimiento del hombre y del mundo que lo rodea.

El sacerdote aragonés considera al ser humano desde dos perspectivas diferentes, una negativa y otra positiva. De un lado, existen tanto sus defectos comunes como elementos individuales que le hacen perder la buena imagen que puede tener de sí mismo. De otro lado, al ser un animal político, posee cualidades comunes y puede desarrollar capacidades propias para conducirse en la vida social adecuadamente.

Gracián relaciona a este respecto al hombre con el perro, describiendo su comportamiento según sus impulsos naturales primarios y creyendo que ninguno es mejor ni peor que el otro salvo por las leyes del Estado. Igualmente atribuye a los individuos características comunes, aunque en grados diversos, y a los rasgos propios que les distinguen. Ambos se muestran dotados de racionalidad pese a las aparentes contradicciones que muestran constantemente.

Dice Gracián que “el hombre es un animal político por naturaleza” (“El Discreto”, I), signada por el deseo de mantenerse vivo en todos los ámbitos. El ser humano tiene cuatro necesidades principales: alimentarse, abrigarse, defenderse y, sobre todo, conocerse a sí mismo y reconocer sus habilidades: “Aprende a conocerte y sabrás lo que te cuesta” (“El Discreto”, I). Estas necesidades básicas las satisface solamente en la medida en la que se relaciona productivamente con los demás. Para Gracián el hombre es un ser social por completo.

El jesuita español define al hombre como un animal racional y político, pero a continuación ridiculiza su pretensión de autonomía e independencia: “El hombre es un animal político por naturaleza; lo demás son quimeras de su imaginación” (“El Discreto”, I). Siendo el ser humano racional, posee la capacidad de razonar y resolver problemas.

Gracián concibe al hombre como una máquina llena de resortes y partes diversas e interdependientes que configuran su persona. A cada individuo le corresponde saberse manejar en cualquier situación social sin ocultarse bajo excusas ni pretextos. Para Gracián todo se reduce a conocerse a sí mismo y saber cómo utilizar todas las partes de su ser para conducirse en la vida social. El hombre es fuerte cuanto mayor sea su fuerza de voluntad, pero no puede obtenerla si no se conoce y ejerce su facultad racional.

Por último, Gracián diferencia entre humanidad y bondad diciendo que “La bondad del hombre tiene mil nimiedades” (“El Discreto”, II). En este autor se describen dos tipos fundamentales de los hombres: el bueno y el discreto. A diferencia de lo que ocurre con la bondad,

la prudencia es una virtud tanto teórica como práctica. Visto desde esta óptica, Gracián hace hincapié en que “La discreción hace al hombre bueno” (“El Discreto”, II). Este libro pretende ser un tratado sobre la discreción. Su objetivo principal no es mostrar los defectos y errores del hombre sino descubrir sus cualidades y caminos para aprender a utilizas bien.

Conclusión

No oculto mi emoción por haber terminado este libro. Es una emoción sosegada, que invita a fumar un habano o tomar una copa de vino. O ambos… Es el primero de la serie “Sabiduría clásica para el mundo de hoy”. Como he dicho en algún lugar, mi afán, la pasión que me mueve, es difundir el pensamiento y las obras de los autores que pusieron las bases de nuestra cultura. Recuperar la sabiduría, que se nos ha perdido en conocimiento, que se nos ha perdido en información (T. S. Elliot). Creo que lo que estos sabios escribieron es muy valioso, y ciertamente merece ser transmitido a las próximas generaciones.

No se me oculta que no está de moda promover los valores de la civilización occidental. A los que no ocultamos nuestra admiración por ellos se nos tacha de conservadores, retrógrados, reaccionarios, y otras cosas. Existe un complejo de culpa entre muchos intelectuales; muchas veces no saben ellos por qué deben ocultar su admiración por la Atenas de Pericles, por la Odisea, por derecho romano… En ese caso, diría que los tales son acomplejados.

Sobre las emociones, creo que mi postura es clara: debemos dominarlas si queremos ser felices. La felicidad es conseguir lo que queremos, lograr nuestros fines. Nunca fui partidario de entregar el control a mi corazón o a mis tripas. Liberarnos no consiste en desaparecer del mundo, sino intentar ser auténticos. Y la autenticidad no puede ganarse si nos entregamos a emociones básicas. Porque tenemos instintos muy fuertes: leones y corderitos hay en todos nosotros. El filósofo griego Epicuro sabía mucho al respecto…

No olvidemos su famosa frase: “La medida de la felicidad es el placer, y el placer es alcanzado por la moderación en las pasiones y los deseos”. Es más, sabemos que los deseos son ilimitados. Tener el alma de las tropas romanas nos conduce a la ordalía. No hablo solo en metáfora… El hombre ha luchado por defender su bienestar como si fueran sus ojos. Y hoy estamos ante el fenómeno actual del venezolano que huye buscando salvarse… Un pueblo entero emigra para sobrevivir, ese es nuestro drama.

La mayor parte de la humanidad no se da cuenta que la felicidad consiste en el esfuerzo. Y que la misma puede alcanzarse gracias a un trabajo ordenado, razonado, paciente. No hay milagros ni regalos de ninguna clase. Lo más aproximado a ellos es el esfuerzo. Pero, como decía el filósofo Epicuro: “El placer no está en los placeres, sino en la moderación con los placeres”. También dijo: “No me preocupa que las cosas sean difíciles para mí, lo que me preocupa es que yo sea inferior a lo que son las cosas.”

---

[1] En M. Polanco, *Teorías Éticas* (Guatemala: Arjé).

[2] Séneca escribió tragedias, diálogos, las llamadas “Consolaciones” y otras obras. Entre sus diálogos sobresalen “De la ira”, “De la brevedad de la vida”, “De la vida bienaventurada o de la felicidad”, “De la serenidad del alma”, “De la vida retirada” y “De la providencia”. Entre sus otras obras, es clásica la colección de *Epístolas morales a Lucilio* o, simplemente, *Cartas a Lucilio.*

[3] La expresión es de Mark Lilla, en *G. B. Vico, The Making of and Anti-modern* (1993)

[4] Gracián escribió dos tratados sobre ingenio y agudeza. El primero de ellos se publicó en 1642 con el título *Arte de ingenio, tratado de agudeza*. El segundo fue una refundición del primero, y fue publicado en 1648 con los términos invertidos: *Agudeza y arte de ingenio*.